



# Esiopetusikäisten lasten tunnetaitojen vahvistaminen varhaiskasvatuksessa

Paula Pulkkinen

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## **Esiopetusikäisten lasten tunnetaitojen vahvistaminen varhaiskasvatuksessa**

Paula Pulkkinen  
Sosionomi, AMK  
Opinnäytetyö  
Helmikuu 2020

Paula Pulkkinen

Esiopetusikäisten lasten tunnetaitojen vahvistaminen varhaiskasvatuksessa

Vuosi	2020	Sivumäärä	51
-------	------	-----------	----

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää varhaiskasvatuksen henkilökunnalle tunnekasvatusmalli, jonka avulla esiopetusikäisten lasten tunnetaitoja saadaan vahvistettua erilaisia toiminnallisia ja luovan ilmaisun menetelmiä käyttäen. Kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Vantaalla kunnallisen päiväkodin seitsemän lapsen esiopetusryhmässä. Ryhmälle ohjattiin viisi 45 minuutin mittaista toimintakertaa, joissa käytettiin erilaisia toiminnallisia ja luovan ilmaisun menetelmiä. Tavoitteena oli, että tunnekasvatusmallin sisältämien toimintakertojen avulla lapset oppivat tunnistamaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan entistä paremmin. Tarkoituksena oli saada lapsi ymmärtämään tunteiden vaikutus omaan kehoon, mieleen ja käyttäytymiseen. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui varhaiskasvatuksesta, esiopetusikäisistä lapsista, tunteista ja tunnekasvatuksesta sekä luovista menetelmistä.

Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttaminen onnistui hyvin. Varhaiskasvatuksen henkilökunnalle kehitettiin viiden toimintakerran tunnekasvatusmalli jo olemassa olevaan tietoon, teoriaan ja omaan kokemukseen perustuen. Yhteistyökumppani päiväkotia aikoo hyödyntää opinnäytetyötä ja tunnekasvatusmallia jatkossa. Lapset saivat toimintakertojen avulla kokemuksen tunteiden tunnistamisesta ja ilmaisemisesta, sekä niiden vaikutuksesta omaan kehoon, mieleen ja käyttäytymiseen. Työn vaikuttavuutta on vaikea mitata mittareilla, mutta yhdessä tekemisen kautta lapset saivat kokemuksen tunnetaitojen opettelusta. Tunnetaitojen opettelu tulisi nähdä tärkeänä pitkällä aikavälillä, jolloin tulokset alkavat väistämättä näkymään. Opinnäytetyön perusteella voidaan sanoa, että toiminnalliset ja luovat menetelmät sopivat lasten kanssa työskentelyyn. Prosessin johtopäätöksenä voidaan todeta, että tunnetaitojen opettaminen varhaiskasvatuksessa ja sen merkitys lapsen sosiaaliselle kehitykselle on erittäin tärkeää. Tunnetaitojen opettelu on myös taistelua syrjäytymistä ja eriarvoisuutta vastaan.

Asiasanat: Tunteet, tunnekasvatus, luovat menetelmät, varhaiskasvatus

Paula Pulkkinen

Strengthening pre-school children's emotional skills in early childhood education

Year	2020	Pages	51
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to develop an emotional education model for the staff of early childhood education, which allows pre-schooled children's emotional skills to be strengthened through creative methods. This was a functional thesis. The functional part of the thesis was carried out in a group of seven pre-school children of the municipal kindergarten in Vantaa. The group was guided by five 45-minute action times, using a range of functional and creative methods. The goal was to help children learn to recognize and articulate their own feelings with a sense of activity in the emotional education model. The aim was to make the child understand the influence of emotions on their own body, mind and behaviour. The theoretical framework for the thesis consisted of early childhood education, pre-school children, emotions and emotional education, as well as creative methods.

The objectives of the thesis were achieved successfully. The emotional education model for early childhood education was developed based on already existing knowledge, theory and personal experience. The partner kindergarten will use the thesis and the emotional education model in the future. The children were given the experience to identify and express feelings of emotion, as well as their influence on their own body, mind and behaviour. The effectiveness of the work was difficult to measure, but the children gained an experience of working with emotions. Teaching the emotional skills should be seen as important in the long term, when results inevitably begin to appear. The results show that functional and creative methods are suitable for working with children. As a conclusion of the process, the teaching of emotional skills in early childhood education and its importance for a child's social development is very important. Learning emotional skills is also a battle against exclusion and inequality.

Keywords: Emotions, emotional education, creative methods, early childhood education

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	8
2.1	Toiminnallisen opinnäytetyön taustaa .....	8
2.2	Työn tavoitteet .....	9
2.3	Arviointisuunnitelma.....	10
2.4	Eettisiä näkökohtia toiminnassa .....	10
3	Teoreettinen viitekehys .....	11
3.1	Varhaiskasvatus.....	11
3.2	Esiopetusikäisten lasten tunnetaitojen kehittyminen.....	12
3.3	Tunteet ja tunnekasvatus.....	13
3.4	Luovat menetelmät .....	16
3.4.1	Draamakasvatus.....	16
3.4.2	Kuvallinen ilmaisu .....	17
3.4.3	Mindfulness .....	18
3.5	Aiemmat tutkimukset.....	19
4	Toimintakerrat.....	21
4.1	Ensimmäinen toimintakerta .....	21
4.2	Toinen toimintakerta .....	25
4.3	Kolmas toimintakerta.....	27
4.4	Neljäs toimintakerta .....	29
4.5	Viides toimintakerta .....	32
5	Arviointi .....	34
5.1	Lasten palaute.....	34
5.2	Päiväkodin palaute.....	35
5.3	Itsearviointi .....	37
5.4	Tunnekasvatusmallin arviointi.....	43
6	Pohdinta .....	44

## 1 Johdanto

Lapsuus on ratkaisevan tärkeä vaihe ihmisen kehitykselle, ja se on saanut suuren aseman kehityopsykologiassa (Dunderfelt 2011, 57). Varhaislapsuudessa tapahtuu voimakasta kasvamista, kehittymistä ja oppimista. Varhaislapsuuden aikana tapahtunut kehitys luo pohjan myöhemmin opittaville tiedoille ja taidoille. Kasvu ympäristön kaikki tekemiset ja kokemukset opettavat lasta. (Nurmi ym. 2014, 22-56.) Juhilan, Forsbergin & Roivaisen (2002, 83) mukaan lapsuutta pidetään yhtenä merkittävänä kautena syrjäytymisprosessiin liittyen. Suomessa viime vuosikymmeninä tapahtuneet suuret yhteiskunnalliset ja ideologiset muutokset ovat vaikuttaneet lapsuuteen ja lapsiperheisiin merkittävästi (Prout & James 1997, Juhilan ym. 2002, 96 mukaan). Juhila ym. (2002, 96) näkevätkin lasten elämän nykypäivänä entistä vaativampana ja kompleksisempänä ja toteavat, että useat alan tutkijat näkevät lasten ja lapsuuden marginalisoitumisriskien lisääntyneen merkittävästi viime vuosikymmenien aikana. Riskitekijöitä lapsuudessa ovat työttömyys, toimeentulovaikeudet, asumisen ongelmat, mielenterveys- ja päihdeongelmat, muut terveysongelmat, vanhempien väliset jatkuvat riidat, konfliktit ja avioero, sekä väkivalta ja laiminlyönti (Häkkinen 2017). Voidaankin todeta, että varhaiskasvatuksen rooli yhteiskunnassa on todella merkittävä osa lasten hyvinvointia sekä ongelmien ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyä.

”Hullu nuoruus”-seminaarissa Me-säätiön Liisa Björklund näytti dataa 15-29 vuotiaista nuorista. Näistä nuorista 63 000 syö lääkkeitä masennukseen, 10 000 on työkyvyttömyyseläkkeellä mielenterveydellisistä syistä, syrjäytyneitä on 60 000, sekä vaarassa syrjäytyä on 50 000-100 000 nuorta. Lisäksi joka 4. lapsista elää perheessä, jossa on mielenterveysongelmia. (Björklund 2017.) Syrjäytynyt nuori, joka ei ole työelämässä, maksaa yhteiskunnalle noin miljoona euroa (Häkkinen 2017). Nämä nuoret tulisi tavoittaa ennaltaehkäisevästi jo varhaiskasvatuksessa ennen kuin ongelmat paisuvat liian isoiksi ja syrjäytyminen alkaa tapahtua. Ennaltaehkäisevä työ on aina taloudellisempaa yhteiskunnalle kuin korjaava työ.

Juhila ym. (2002, 95) toteavat, että lasten kehityksen kannalta kasvavia ongelmia ovat liiallinen virikkeellisyys, levottomuus ja rauhattomuus. Lasten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet. Kasvava informaatio, tarpeeton melu ja muu haitallinen ärsyketulva ovat vaaraksi lapsen henkiselle hyvinvoinnille. (Jalovaara 2006, 8.) Monet varhaiskasvatuksen ammattilaiset kertovat, että lasten levottomuus on lisääntynyt. Mannisen mukaan levottomat lapset eivät tunnista tunteita itsessään eikä muissa. Tämän takia lapsi saattaa toimia fyysisellä tavalla, esimerkiksi lyödä toista lasta. Lapset, jotka tunnistavat tunteita, omaavat paremmat sosiaaliset taidot ja ovat suosittuja kavereiden keskuudessa. (Manninen 2019.) Tunnetaitojen opettelu onkin yksi toimiva työkalu lasten lisääntyneeseen levottomuuteen ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Varhaiskasvatuksella on tärkeä rooli lapsen tunnetaitojen opettelussa, varsinkin lapsilla, jotka eivät saa ilmaista tunteitaan kotona tai joiden vanhemmat eivät osaa tukea lasta tunteidensa säätelyssä. Peltonen & Kullberg-Piilola (2000, 25) toteavat, että monella

suomalaisella vanhemmalla on painolastina oma kotikasvatus, jossa kiellettiin kaikenlaiset tunteenpurkaukset. Myös Jalovaara näkee, että suomalaisilla on usein haasteita tunteiden ilmaisussa ja sanallistamisessa. Jos ihminen ei osaa tai hänen ei sallita näyttää tunteitaan, hänen stressihormoninsa voimistuvat ja tunteet kanavoituvat kehoon, joka voi lopulta sairastuttaa ihmisen. (Jalovaara 2006, 105-106.) Tutkimusten mukaan ihminen voi paremmin, jos hän pystyy kokemaan, näyttämään ja vastaanottamaan erilaisia tunteita (Peltonen & Kullberg-Piiola 2000, 13).

Tunnetaidoista puhutaan nykyään paljon ja ne ovat leviämässä myös varhaiskasvatustyöhön. Eri päiväkodeissa näkyy seinillä tunnekuvia, tai tunnemittareita, joiden avulla lapsille opetetaan tunteita. Tunnekuvat seinillä eivät kuitenkaan riitä, vaan tunnekasvatusta tulisi lisätä varhaiskasvatukseen systemaattisesti. Jääskinen tuo esiin, että sekä ammattilaiset että vanhemmat usein kertovat lasten oireilevan sisäistä oloaan levottomuutena, aggressiivisuutena, sisäänpäin vetäytymisenä sekä vaikeutena ilmaista ja sietää tunteita. Jääskinen toteaaakin, että tarvitsemme lisää konkreettisia työkaluja ja ymmärrystä osataksemme tukea lasta tunnetaidoissa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 5.) Myös Jalovaara (2006, 10) näkee lasten tunnetaitojen opettamisen yhteiskunnallisesti merkittävänä asiana. Jalovaara (2006, 69) toteaa, että suurin haaste tämän päivän kasvatuksessa on opettaa tiedon ohella myös elämisen taitoja, jossa tunnetaidot ovat tärkeässä roolissa. Tämän opinnäytetyön aihe palvelee tätä ajatusta. Tunnetaidot valittiin opinnäytetyön aiheeksi sen ajankohtaisuuden ja tarpeen mukaan.

Yhteistyökumppanipäiväkodin varhaiskasvatuksen opettajat pitivät opinnäytetyön aihetta erittäin tärkeänä esiopetusikäisille, koska he olivat kuulleet koulun opettajilta, että tärkein taito esiopetuksessa on oppia sosiaalisia taitoja ennen kouluun menoa. Tunnetaidot ovat tärkeä osa sosiaalisia taitoja. Tämän vuoksi onkin merkityksellistä opettaa tunnetaitoja jo esiopetusikäisille, jotta he saavat hyvän pohjan tulevalle koulutielle. (Jalovaara 2006, 12.) Jääskinen on asiasta samaa mieltä ja näkeekin, että koulun alkaessa tunnetaidot korostuvat entisestään. Hän vertaakin esiopetusikää esimurrosikään, jossa tunteet ja mieli myllertää voimakkaasti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 75.) Tästä voi päätellä, että juuri esiopetusikäiset lapset hyötyvät erityisesti tunnetaitojen opettelusta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää tunnekasvatusmalli, jonka avulla vahvistetaan esiopetusikäisten lasten tunnetaitoja varhaiskasvatuksessa erilaisia toiminnallisia ja luovan ilmaisun menetelmiä käyttäen. Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutetaan Vantaalla kunnallisen päiväkodin seitsemän lapsen esiopetusryhmässä. Ryhmälle ohjataan viisi 45-minuutin mittaista toimintakertaa, joissa käytetään erilaisia toiminnallisia ja luovan ilmaisun menetelmiä lasten tunnetaitojen vahvistamiseksi. Toimintakerrat toteutetaan viikon välein. Toimintakertoja seuraa ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja, joka antaa palautetta työskentelystä. Palautetta pyydetään jokaisen toimintakerran jälkeen myös lapsilta. Arvioinnissa käytetään myös osallistuvaa havainnointia ja

itsereflektointia. Lopuksi tunnekasvatusmalli esitetään sekä suullisesti, että kirjallisesti ryhmän varhaiskasvatuksen opettajille ja päiväkodin johtajalle, jotta he voivat käyttää sitä tulevaisuudessa myös muiden esiopetusikäisten lasten kanssa. Pohdinta osiossa käydään läpi prosessin onnistumista ja tavoitteiden toteutumista.

## 2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tässä luvussa esitellään toiminnallisen opinnäytetyön taustaa ja sitä, miksi toiminnallinen opinnäytetyö valittiin. Lisäksi perustellaan, miksi työssä käytetään luovia työmenetelmiä. Luvussa esitetään myös työn tavoitteet sekä arviointisuunnitelma työn arviointia varten. Lopuksi tuodaan esiin toiminnan eettiset näkökohdat.

### 2.1 Toiminnallisen opinnäytetyön taustaa

Toiminnallinen opinnäytetyö valittiin, koska lapset oppivat luontaisesti toiminnan kautta. Jalovaaran (2006, 69) mukaan toiminnallinen, kokemuksellinen, tutkiva ja elämyksellinen ovat avainasemassa oppimisessa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (vasu) tukee opinnäytetyössä käyttävien toiminnallisten ja luovien työmenetelmien tärkeyttä. Vasun mukaan toiminnalliset sekä luovuutta edistävät työtavat ovat lapsille luontevia oppimisen tapoja. Esimerkiksi vasu nostaa taiteellisen kokemuksen ja ilmaisun. Vasu kehottaa henkilöstöä ohjaamaan lapsia kokeilemaan ja käyttämään erilaisia työtapoja erikokoisissa ryhmissä sekä itsenäisesti, jotta lapsilla olisi mahdollisuus tutkia maailmaa kaikilla aisteillaan ja koko kehollaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 38.) Lasten maailma on vielä avoin ja utelias kaikelle. Koska kasvun mahdollisuudet ovat lapsessa itsessään, aikuisen tulisi tukea sitä luomalla kulttuuriympäristön, jossa kasvu voi tapahtua esteettä. (Hakkola, Laitinen & Ovaska-Airasmaa 1990, 8.)

Haapsalon ja Kirkkopellon mielestä lapsi voi oppia käsittelemään uusia ja vaikeitakin tunteita toiminnan, leikin ja ilmaisun kautta. Ryhmätoiminnan avulla lapsi oppii huomaamaan, että myös toiset voivat tuntea samoin kuin hän. Näin ollen lapsen empatiakyky kehittyy ja hän oppii ymmärtämään, miltä toisesta tuntuu. (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, 1.) Ryhmässä toimiminen ja vuorovaikutus toisten kanssa kehittää oppimista ja minäkuvan muodostumista. Ryhmä voi myös vahvistaa itsetuntoa. Ohjaajalla on suuri rooli luoda ryhmään turvallinen tunnelma, jossa jokainen voi olla oma itsensä. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 10.)

Jääskinen näkee luovat keinot, esimerkiksi piirtämisen, maalaamisen ja luovan liikkeen, tärkeinä työkaluina tunteiden käsittelyssä ja purkamisessa. Tällöin sisällämme oleva tunne saa konkreettisen muodon ja sitä pystytään tarkastelemaan kauempaa. Ikävä tunne saa esimerkiksi värin ja muodon maalaamalla, jolloin siitä häviää uhka ja sitä on turvallisempaa tarkastella. Aina tunteelle ei ole sanoja, vaan muoto ja väri voivat löytyä helpommin, jolloin tunne tulee konkreettisesti näkyväksi. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 44-46.) Jalovaara (2006, 69) on samaa mieltä Jääskisen kanssa siitä, että lapsen tunneilmaisua pystytään vahvistamaan



erityisesti piirtämisen, maalaamisen, tarinoiden, satujen, musiikin ja liikkumisen avulla. Näistä näkökulmista katsoen, teoria tukee opinnäytetyöhön valittuja toiminnallisia ja luovia työmenetelmiä.

## 2.2 Työn tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää varhaiskasvatuksen henkilökunnalle tunnekasvatusmalli, jonka avulla esiopetusikäisten lasten tunnetaitoja saadaan vahvistettua erilaisia toiminnallisia ja luovan ilmaisun menetelmiä käyttäen. Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutetaan Vantaalla kunnallisen päiväkodin seitsemän lapsen esiopetusryhmässä. Ryhmälle ohjataan viisi 45-minuutin mittaista toimintakertaa, joissa käytetään erilaisia toiminnallisia ja luovan ilmaisun menetelmiä lasten tunnetaitojen vahvistamiseksi. Toimintakerrat toteutetaan viikon välein. Toimintakertoja seuraa ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja, joka antaa palautetta työskentelystä. Palautetta pyydetään jokaisen toimintakerran jälkeen myös lapsilta. Arvioinnissa käytetään myös osallistuvaa havainnointia ja itsereflektointia.

Tavoitteena on, että tunnekasvatusmallin sisältämien toimintakertojen avulla lapset oppivat tunnistamaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan entistä paremmin. Tarkoituksena on saada lapsi ymmärtämään tunteiden vaikutus omaan kehoon, mieleen ja käyttäytymiseen. Koulun alkaessa tunnetaidot korostuvat entisestään, joten on tärkeää opettaa niitä esiopetusikäisille lapsille. Lopuksi tunnekasvatusmalli esitetään sekä suullisesti, että kirjallisesti varhaiskasvatuksen opettajille ja päiväkodin johtajalle, jotta he voivat käyttää sitä tulevaisuudessa myös muiden esiopetusikäisten lasten kanssa.

Tavoitteena on myös kehittyä ryhmän ohjaamisessa, syventää ammatillista osaamista, vahvistaa tuntemusta esiopetusikäisistä lapsista ja oppia käyttämään erilaisia toiminnallisia ja luovan ilmaisun menetelmiä tunnetaitojen vahvistamisessa. Tarkoituksena on olla läsnä oleva ohjaaja ja luoda turvallinen ilmapiiri lapsille, jossa he voivat olla omia itsejään.

Tunnekasvatusmallille määritellään seuraavat onnistumiskriteerit, joiden avulla tunnekasvatusmallin toimivuutta ja onnistumista voidaan arvioida prosessin lopussa:

- Lapset tulevat mielellään toimintakertoihin mukaan
- Lapset osallistuvat suunniteltuun toimintaan
- Toimintakerta pysyy suunnitellussa 45 minuutissa
- Tunnekasvatusmallissa käytetään monipuolisesti erilaisia toiminnallisia ja luovan ilmaisun menetelmiä

- Päiväkoti aikoo käyttää tunnekasvatusmallia jatkossa

### 2.3 Arviointisuunnitelma

Arviointi on tärkeä osa toiminnallista opinnäytetyötä. Opinnäytetyössä arvioidaan sekä itse prosessia että lopputulosta. Prosessin arvioinnissa kuvataan opinnäytetyön prosessia suunnitteluvaiheesta raportin viimeistelyyn. Pohditaan, onko prosessi mennyt suunnitelman mukaisesti eteenpäin vai onko tullut yllätyksiä matkan varrella. Tässä apuna toimii opinnäytetyöpäiväkirja. Lopputuloksen arviointia varten palaute kerätään suunnitellusti kohderyhmä huomioiden.

Palautetta kerätään ryhmän lapsilta jokaisen toimintakerran jälkeen sekä suullisesti että peukkujen avulla. Palautetta kysytään suullisesti myös ryhmän varhaiskasvatuksen opettajalta jokaisen kerran jälkeen erikseen. Viimeisellä toimintakerralla palautteen antoon varataan enemmän aikaa kuin muilla kerroilla. Prosessin lopuksi pidetään palautekeskustelu ryhmän varhaiskasvatuksen opettajan kanssa siitä mikä meni hyvin ja missä olisi ollut parannettavaa. Palautetta ammatillisesta työotteesta kysytään myös päiväkodin johtajalta. Lopputuloksen arviointiin käytetään lisäksi havainnointia. Jokaisella toimintakerralla pyritään havainnoimaan toiminnallisten ja luovien menetelmien sopivuutta esiopetusikäisten lasten kanssa toimimiseen.

Palautteen keruun jälkeen arvioidaan ja pohditaan, saavutettiinkö työn tavoitteet. Miten toimintakerrat onnistuivat? Mitä olisi voitu tehdä eri tavalla? Mikä on työn vaikutus ja kuinka moni pystyy hyödyntämään työn tuloksia jatkossa?

Itsearviointi kuuluu tärkeänä osana arviointiprosessiin. Siinä arvioidaan omaa oppimista ja ammatillista toimintaa. Parhaimmillaan reflektointi auttaa luomaan uusia näkökulmia ja muutoksia käyttäytymiseen. Uusi opittu tieto voidaan soveltaa tulevaisuudessa käytäntöön. (Karkkulainen 2011, 21.) Myös Heino (2008, 6) pitää tärkeänä omien ajatusten ja tunteiden reflektointia sekä oman toiminnan arviointia. Itsearvioinnissa hyödynnetään opinnäytetyöpäiväkirjaa.

### 2.4 Eettisiä näkökohtia toiminnassa

Opinnäytetyön tarkoituksena on toimia sosiaalialan eettisten periaatteiden mukaisesti. Jokaisella lapsella on oikeus osallistua toimintakertoihin omia tuntemuksiaan kuunnellen ja näin ollen säädellä omaa osallistumistaan. Tämä kerrotaan lapsille toimintakertojen alussa. Täten kunnioitetaan lasten itsemääräämisoikeutta. Lasten osallistumiseen toimintatuokioihin pyydetään kirjallinen lupa lasten vanhemmilta. Lasten nimiä tai kuvia ei tuoda esiin opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön suorittamiseen tarvittavat tutkimusluvut hankitaan ja pidetään huoli, että prosessi on lupien mukainen. Opinnäytetyön tekijä toimii luotettavasti ja yhteistyökumppanin kanssa sovitun mukaisesti. Yhteistyökumppanin ajatukset ja toiveet toiminnalle otetaan huomioon. Opinnäytetyössä noudatetaan HTK-ohjetta (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012). Ohjeen mukaisesti opinnäytetyön tekijä ei seipitä tekaistuja havaintoja tai tuloksia, ei vääristele havaintoja, eikä myöskään plagioi.

### 3 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu varhaiskasvatuksesta, esiopetusikäisistä lapsista, tunteista ja tunnekasvatuksesta sekä luovista menetelmistä. On tärkeää tutustua esiopetusikäisten kasvun ja kehityksen vaiheisiin teorian perusteella, jotta toimintakerrat pystytään suunnittelemaan kohderyhmään sopiviksi. Luovien toimintojen menetelmistä teoreettisessa viitekehyksessä avataan draamakasvatusta, kuvallista ilmaisua sekä mindfulnessia, koska näitä menetelmiä käytetään toimintakerroissa. Teoriassa kerrotaan menetelmien hyödyistä, jotka perustelevat ja tukevat menetelmien valitsemista opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen. Opinnäytetyö sijoittuu varhaiskasvatukseen ja sen vuoksi varhaiskasvatusta avataan varhaiskasvatuslain ja valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden avulla. On tärkeää tutustua mitä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat mieltä lasten tunnetaidoista ja luovien menetelmien käytöstä varhaiskasvatuksessa. Aiempiin tutkimuksiin tunnetaidoista tutustutaan, jotta saadaan realistinen kuva mitä aiemmin on tutkittu ja toteutettu aiheeseen liittyen. Teoreettinen viitekehys antaa uskottavuutta opinnäytetyölle ja hyvän pohjan empiirisen osuuden suunnittelulle.

#### 3.1 Varhaiskasvatus

Lapsen suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatus, hoito ja opetus on kokonaisuus, josta puhutaan nimellä varhaiskasvatus. Siinä painottuu erityisesti pedagogiikka (2 §). (Varhaiskasvatuslaki, 2018.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua, terveyttä ja hyvinvointia lapsen ikätaso huomioiden. Sen tulee tukea lapsen oppimisen edellytyksiä sekä edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista. Tavoitteena on myös mahdollistaa lapselle myönteisiä oppimiskokemuksia leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvalla monipuolisella pedagogisella toiminnalla (3 §). (Varhaiskasvatuslaki, 2018.)

Kokonaisvaltaisessa oppimisessa tunteet yhdistyvät tiedon, taidon, toiminnan, aistihavaintojen, kehollisten kokemusten, kielen ja ajattelun kanssa. Vasun mukaan lapset oppivat liikuen, leikkien, tutkien, erilaisia työtehtäviä tehden, itseään ilmaisten ja taiteisiin perustuvassa toiminnassa. Vasu nostaa esiin, että varsinkin toiminnalliset sekä luovuutta ja osallisuutta edistävät työtavat ovat luontevia oppimisen keinoja lapsille. Esimerkkinä vasu käyttää

juuri taiteellista kokemista ja ilmaisua, joiden avulla tunteet saadaan näkyväksi. Vasu kehottaa käyttämään draamaa, improvisaatiota ja satuja pedagogisessa toiminnassa. Varhaiskasvatuksen tulee tarjota lapsille erilaisia työtapoja ja mahdollisuutta tutkia maailmaa kaikilla aisteillaan ja koko kehollaan. Oppimista edistävät myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 22, 38, 39, 43.)

Vasun mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lasta tunteiden ilmaisussa ja itsesääteilyssä. Lapsia tulee opettaa havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita, jotta heidän tunnetaitonsa vahvistuvat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 26.) Vasun perusteella voidaan todeta, että tämän opinnäytetyön aihe ja siinä käytettävät toiminnalliset ja luovat menetelmät ovat ajankohtaisia varhaiskasvatuksessa.

### 3.2 Esiopetusikäisten lasten tunnetaitojen kehittyminen

Esiopetusikäinen on aloitteellinen, omatoiminen, tasapainoinen, sopeutuva ja rauhallinen. Tunteiden ailahteleminen ja kiukunpuuskat kuuluvat kuitenkin ikävaiheeseen. (MLL 2019.) Myös uhmaamista ja tahtomisen kokeilua uusissa tilanteissa esiintyy (Vantaa nettineuvola 2019). Lapsen luottamus omiin kykyihin voi horjua ja itsekritiikki olla suurta. Myös epäonnistumisen pelot sekä mielen pahoittaminen kuuluvat asiaan. Tämän vuoksi kannustus, rohkaisu ja vahvuuksien esille nostaminen ovat tärkeässä roolissa. Lapsen persoonallisuus ja luonteenpiirteet alkavat näkyä selvemmin. (MLL 2019.)

Lapsen pitkäjänteisyys leikeissä ja erilaisissa puuhissa lisääntyy. Tämä ikä on otollista aikaa kaikenikäiselle oppimiselle. Lapsi on kiinnostunut elämän suurista kysymyksistä, on tiedonhaluinen ja haluaa pohtia asioita aikuisen kanssa. Hänellä alkaa olla kyky asettua toisen asemaan. Lapsen ajatusten ja tunteiden arvostaminen on hänelle tärkeää. Lapsella alkaa olla jo omia mielipiteitä. Lapsi voi vähitellen ottaa vastuuta omista asioistaan. (Vantaa nettineuvola 2019.) Lapsen muisti on jo hyvin kehittynyt. Hän saattaa muistaa asioita monien kuukausien tai vuodenkin takaa. (MLL 2019.)

Lapsi oppii esiopetusiässä vuorovaikutuksen perustaidot. Hän keskittyy kuuntelemaan puhetta ja osaa esittää kysymyksiä kuulemastaan. Hän osaa vastata kysymyksiin ja puhuu vuorotellen. Sosiaaliset taidot auttavat lasta arkipäiväntilanteissa ratkaisemaan ongelmia ja saavuttamaan henkilökohtaisia päämääriään niin että päädytään positiivisiin seurauksiin sosiaalisissa tilanteissa. Esimerkiksi niin, että lapsi on aloitteellinen, tekee ehdotuksia ja pääsee mukaan leikkiin. Lapsi tarvitsee siis empatiakykyä, eli taitoa tehdä havaintoja toisten tunteista, ajatuksista ja aikomuksista sekä kykyä arvioida ja ennakoida oman toimintansa seurauksia. (Nurmi ym. 2014, 49-61.)

Useimmiten tämän ikäiset nauttivat toisten lasten ja aikuisten seurasta. Toki poikkeuksia löytyy. Jotkut lapset saattavat vetäytyä muiden lasten seurasta ja leikkiä yksin. Tällöin aikuisen

tulisi tukea ja kannustaa lasta sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Hermostuessaan lapsi saat-  
taa kiukustua ja sanoa asioita hyvinkin ärhäkkäästi. Tällöin aikuisen tulisi ottaa tunne vastaan  
ja sanoittaa tunnetta lapselle. Kaverisuhteet alkavat olla jo kestäviä ja kaverit ovat tärkeitä  
lapselle. Lapsen sosiaaliset taidot ovat entistä paremmat, hän osaa joustaa, neuvotella ja pu-  
kea tunteitaan sanoiksi. Riitaakaan kavereiden kanssa ei tule enää niin useasti. Kavereiden  
mielipiteet vaikuttavat omaan toimintaan entistä enemmän. (MLL 2019.) Sosiaalisesti taitavat  
lapset ovat suosittuja muiden lasten keskuudessa, koska heidän on helppo solmia ystävyysuh-  
teita ja ylläpitää niitä sekä kahden kesken, että ryhmätilanteissa. Nämä lapset osaavat myös  
vaihtaa toimintastrategiaansa joustavasti tilanteen mukaan. (Nurmi ym. 2014, 61.) Lapsi tie-  
tää jo mikä on oikein ja mikä on väärin. Hän tietää myös tekojensa seuraukset. (Vantaa netti-  
neuvola 2019.) Lapsen tunteet ja moraaliset käsitykset kehittyvät. Hän ymmärtää mikä on oi-  
keudenmukaista ja osaa suuttua, jos kokee kokeneensa epäoikeudenmukaisuutta. (MLL 2019.)

Lapsi hallitsee kehonsa jo melko taitavasti (MLL 2019). Kehonhallinta voi olla joillekin lapsille  
hankalaa vartalossa tapahtuneiden muutosten vuoksi (Vantaa nettineuvola 2019). Lapsi nauttii  
erilaisista liikuntaleikeistä (MLL 2019). Monipuolisen liikunnan avulla lapsi oppii oman kehon  
ulottuvuuksista ja toiminnoista. Tämän ikäisten leikeissä on vauhtia, menoa ja riemua. Lapsi  
haluaa testata taitojaan ja kokeilla uusia asioita. Vauhdikkaat leikit ovat tärkeitä, sillä silloin  
aistit ja liikunnalliset taidot kehittyvät ja niiden yhteistoiminta tulee sujuvammaksi. (Vantaa  
nettineuvola 2019.)

Lapset osaavat jo leikkiä taitavasti yhdessä ja roolileikit ovat suosittuja. Mielikuvituksen ja  
erilaisten rekvisiittojen avulla tuodaan leikkiin eri maailmoja. (MLL 2019.) Leikin avulla lapsi  
harjoittelee suhtautumista maailmaan, sosiaalisia taitoja ja omien sisäisten kykyjen harjaan-  
nuttamista (Dunderfelt 2011, 79). Leikkikavereiden kanssa opetellaan neuvottelutaitoja, mi-  
ten ja missä järjestyksessä leikki etenee ja ristiriitatilanteissa etsitään niihin yhdessä ratkai-  
suja. Näin opetellaan toisten huomioon ottamista ja toisten mielipiteiden kuuntelua. (Nurmi  
ym. 2014, 67.) Sadut ja kirjat kiinnostavat lasta edelleen ja ovat tärkeitä (Vantaa nettineu-  
vola 2019). Lapsi pystyy seuraamaan jo monimutkaistakin juonta. Hän pystyy myös itse keksi-  
mään tarinoita sekä kertomaan kuvista loogisia tapahtumia. (MLL 2019.) Alle kouluikäisen  
mielikuvitus on erittäin vilkasta (Dunderfelt 2011, 78).

### 3.3 Tunteet ja tunnekasvatus

Tunnetta määriteltäessä tunnetta pidetään järjen ja rationaalisuuden vastakohtana. Tuntei-  
den kautta ihminen elää, kokee ja havaitsee sekä käyttäytyy tietyllä tavalla. Tunteet herättä-  
vät ihmisen käyttäytymisen ja ne toimivat käyttäytymisen motiivina. Yleensä ihmisen tapaa  
ilmaista tunteensa pidetään yksilöllisenä ominaispiirteenä, mutta tunneilmaisut ovat kuiten-  
kin suuremmissa määrin kasvatuksen säätelemiä ja kulttuurin tulosta. (Keltikangas-Järvinen  
2004, 151-153.) Kasvatusympäristön muovaama hermostomme rakenne, temperamenttimme  
ja sukumme perimä vaikuttavat siihen millä intensiteetillä reagoimme tunteisiin. Myös sen

hetkinen fyysinen ja henkinen vointimme vaikuttaa tunteiden voimakkuuteen ja syttymisherkyyteen. Olemme oppineet miten tunteisiin kannattaa suhtautua aiemmista kokemuksista eli siitä, miten meidät on kohdattu tunnetilanteissa. Tämä opittu malli määrää peitämmekö tunteemme vai onko meillä turvallinen olo ilmaista ja käsitellä tunne. Meillä on kuitenkin mahdollisuus oppia säätelemään tunteitamme harjoituksen kautta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 13.)

Tunteiden rooli on merkittävä sekä elämässä että kasvatuksessa. Tunteet tuntuvat mielessä ja kehossa. Lapsilla tunteet vaihtelevat suuresti hetkestä toiseen ja monet tunteet saattavat olla lapsille täysin uusia kokemuksia. He eivät välttämättä tunnista tunteita itsessään, eivätkä osaa ilmaista niitä. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 55.) Myös Kauppila (2016, 7) toteaa, että tunnetaitojen kehittyminen on lapsen kasvussa olennainen osa ja tunnetaitoja tarvitaan nyky maailmassa enenevässä määrin. Tunneälyn kehittyminen on tärkeää lapsen terveessä psykologisessa kehityksessä ja oman itsen hyväksymisessä. Tunteet vaikuttavat ihmisen kehoon, mieleen ja käyttäytymiseen. Niiden avulla lapsi pystyy käsittelemään ympärillä tapahtuvia asioita ja ilmaisemaan erilaisia kokemuksia. (Pereira & Valcárcel 2018, 9.)

Haapsalon ja Kirkkopellon mielestä yksi lapsen kasvun keskeisin tavoite on oppia tunnistamaan ja jäsentämään tunteita. Lapsi tarvitsee siihen aikuisen tukea ja tunteiden tunnistaminen alkaa vähitellen. Tunnetaitojen opettelu perustuu tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja hyväksytyn ilmaisutavan opettamiseen lapselle. (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, 1.) Varhaiskasvatuksen erityisopettaja Niina Manninen (2019) korostaa, että lapselle tulee sanoittaa tunteita ääneen. Myös Marjamäki ym. näkevät, että tunteiden nimeäminen, tunteista keskusteleminen ja sen tunnistaminen missä tunne tuntuu opettavat lasta tunnistamaan tunteitaan ja tulemaan tutuiksi omien tunteidensa kanssa. Yleensä tunteen ääneen sanoittaminen ja selittäminen helpottavat tunnetta, koska silloin aivoissa sijaitseva kielen ja loogisen ajattelun keskus aktivoituu. (Marjamäki ym. 2015, 55-56.) Myös Kauppilan mielestä tunteiden sanottaminen ääneen on tärkeää ja auttaa aikuisen ja lapsen ristiriitatilanteissa. Kauppila näkee, että tunteiden sanoittaminen on empatian osoittamista silloin kun lapsella on negatiivisia tunteita. (Kauppila 2016, 8.)

Peltonen ja Kullberg-Piilola puhuvat tunnelukosta. Silloin ihminen on niin eksyksissä itsensä kanssa, ettei tunnista tunteitaan. Myös jo lapsella voi olla tällainen tunnelukko. Tunnelukosta on mahdollista päästä eroon uskaltautumalla kokemaan tunteita ja opettelemalla tunnistamaan ja nimeämään niitä turallisessa ympäristössä toisten kanssa. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 15.)

Lapsella on oikeus kokea kaikenlaisia tunteita, myös niitä negatiivisia. Lapsi alkaa tulla toimeen omien tunteidensa kanssa ja säilyttää positiivisen käsityksen itsestään, jos hän on saanut luvan tuntea kaikenlaisia tunteita. Tunteiden säätelyyn lapsi tarvitsee turvallista ja hyvää

vuorovaikutusta. Vuorovaikutuksen avulla lapsi oppii liittämään toisiinsa tunteet ja niiden merkityksen ja mielekkyyden. Yhdessä toisten kanssa turvallisessa ilmapiirissä lapsi oppii, miten tunteiden kanssa toimitaan ja miten ollaan loukkaamatta toisia. (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, 1.)

Kauppilan (2016, 8) mielestä lapsesta kasvaa itsensä tunteva ja hyväksyvä aikuinen, jos myös hänen kielteiset tunteensa hyväksytään ja nähdään. Myös Manninen tuo esiin, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta on eri asia mitä tunteella tekee. Toisen satuttaminen ja tavaroiden rikkominen on kiellettyä, vaikka mikä tunne olisi päällä. Olennaista on myös se, mitä aikuinen tekee, kun lapsella tunteet ottavat vallan? Lapsella aivot eivät ole vielä kehittyneet ja siksi hänellä ei ole itsehillintää kuten aikuisilla. Lapselle on haastavaa, jos hän ei voi ennakoida miten aikuinen käyttäytyy, esimerkiksi jos aikuinen menettää itsehillintänsä. Aikuisen tulisi pysyä rauhallisena lasten kiukkukohtauksissa ja tukea lasta. Lasta tulisi myös osata lukea ja mennä tarvittaessa puolitiehen vastaan ja antaa säätelyapua: ”Näen, että sinua nyt kiukuttaa ja siksi autan sinua pukemisessa tällä kertaa.” (Manninen 2019.)

Marjamäki ym. tuovat esiin, että on aikuisen tehtävä tukea lasta suurien tunteiden äärellä ja luoda lapselle turvallinen ilmapiiri tuntea kyseisiä tunteita. Lapsen tunnetaidot vahvistuvat, kun aikuinen kannattelee lapsen turvattomien tunnetilanteiden läpi. Tilanne muuttuu pelottavaksi ja uhkaavaksi lapselle, jos aikuinen menee mukaan lapsen tunnetilaan tai lapsi kokee tulleen hylätyksi. Tunteet saattavat jäädä tiedostamattomiksi ja kehittymättömiksi jos aikuinen ei vastaa lapsen tunteisiin tai anna lapsen tuntea niitä. Tunnetaitojen vahvistamisella tuetaan lapsen mielenterveyttä. Marjamäki ym. näkevät, että varhaiskasvatuksella on laaja mahdollisuus vahvistaa lasten tunnetaitoja. (Marjamäki ym. 2015, 57.)

Jääskinen näkee tunnekasvatuksen opettamisen tärkeänä lasten parissa työskenteleville aikuisille, jotta he osaisivat tukea lasta parhaiten. Kokemuksellisuus eli lapsen omakohtainen tunteiden kokeminen ja käsittely oppimistilanteessa ohjatusti on tärkeä osa tunnekasvatusta. Tunteiden tietoista säätelyä aletaan oppimaan keskimäärin vasta ala-asteikäisenä. Siihen asti aikuisen rooli lasten tunteiden säätelyssä on korostunut. Kun lapsi kokee turvallisuutta ja ymmärrystä aikuisen taholta kokiessaan eri tunteita ja oppii tunnistamaan, käsittelemään sekä ilmaisemaan niitä, niin hänellä ei ole enää tarvetta vetäytyä, lyödä, huutaa tai käyttäytyä muuten haastavalla tavalla. Oppiessaan luottamaan, että tunteiden kanssa pärjää, lapsi kokee voimaantumista ja että voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Se alkaa näkymään myös ulospäin levollisempana käytöksenä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 5-12.) Jääskisen mukaan lapset, jotka ovat harjoitelleet tunnetaitoja, rohkaistuvat ilmaisemaan tunteitaan paremmin ja huomioivat myös toisten tunteita entistä paremmin. Näin ollen myös konfliktitilanteet ratkaistaan entistä rakentavammin ja empaattisemmin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 178.)

Tunnetaitojen tukeminen parantaa koulumenestystä. Myönteisillä tunteilla on havaittu olevan oppimista edistävä vaikutus sillä ne ohjaavat tarkkaavaisuutta, motivoivat oppijoita oppimaan sekä liittyvät oppijoiden käsityksiin siitä, mitä on tarpeen oppia ja mitä ei. Kansainväliset tutkimukset sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen ohjelmista ovat osoittaneet, että kouluissa kannattaa panostaa tunnetaitojen opettamiseen. (Kokkonen 2010, 98 & 103.)

Luovat menetelmät tunteiden käsittelyssä auttavat usein hiljaisia lapsia puhumaan (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 196). Ujoa ja arkaa lasta auttaa tunnetaitotyöskentely, jonka avulla lapsen pelot voivat vähentyä. Synnynnäisesti arka lapsi voi oppia tunneharjoitusten avulla rohkeutta oman temperamenttinsa puitteissa. Myönteisessä ja kannustavassa ympäristössä tunnetaitojen harjoittelu auttaa lasta saamaan itseluottamusta ja rohkeutta. (Jalovaara 2006, 78-79.)

Goleman nostaa esiin, että nykyajan negatiiviset uutiset vahvistavat sen, että me ihmiset olemme kadottamassa tunteidemme hallinnan. Tunne-elämän kyvyttömyys on aiheuttanut masennuksen sekä väkivaltaisen ja aggressiivisen käyttäytymisen lisääntymistä. Tunne-elämän tasapaino suojelee terveyttä ja hyvinvointia, kun taas myrkylliset tunteet vaarantavat ruumiillisen terveyden. Tutkimuksen mukaan lapsilla nykypäivänä on entistä enemmän tunne-elämän häiriöitä, kuten yksinäisyyttä, masentuneisuutta, vihaa, kurittomuutta, hermostuneisuutta, huolestuneisuutta ja aggressiivisuutta. Goleman näkee lääkkeeksi tunnetaitojen opettamisen lasten kasvatuksessa ja opetuksessa. Tunteilla on suuri merkitys elämässä. Tunteet merkitsevät päätöksenteossa jopa enemmän kuin järki. Kun tunteet ottavat ihmisestä vallan, järjen äänellä ei välttämättä ole mitään merkitystä. Goleman väittää, että tunnekyvykkyydellä on yhteys elämässä menestymiseen ja siitä riippuu, kuinka tehokkaasti osaamme käyttää muita kykyjämme. (Goleman 1997, 11, 15, 20 & 57.)

### 3.4 Luovat menetelmät

Meidän sisäinen voimamme ja luomiskykymme herää eloon, kun käytämme luovia menetelmiä tunnetyöskentelyssä. Luovat keinot tunnetyöskentelyssä auttavat avaamaan väylää alitajunnasta tietoisuuteen. Tunteita voidaan sekä purkaa että eheyttää luovassa tunnetyöskentelyssä, kuten piirtämällä, maalaamalla, musiikin tai luovan liikkeen ja tanssin avulla. Silloin näemme itsemme ja elämämme vaikutusmahdollisuudet. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 198-223.)

#### 3.4.1 Draamakasvatus

Lapsi tutkii luontaisesti elämää ja ihmisenä olemista leikin kautta (Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 9). Martinez-Abarca ja Nurmi (2015, 9) ajattelevat, että alle kouluikäisten draamakasvatuksen voi määritellä löyhästi ajatellen ohjatuksi leikiksi, jolla on pedagogisia tai taidepedagogisia tavoitteita. Myös Heikkinen tuo esiin, että leikki on usein kuvattu yhdeksi draamakasvatuksen lähtökohdaksi ja hän näkeekin draamakasvatuksen teatterinomaisena leikinä.



Leikissä ja näytelmässä ovat samat peruselementit eli tarina, roolit ja toiminta jossain muussa ajassa ja paikassa kuin mitä todellisuudessa. (Heikkinen 2004, 48 & 61.) Airaksinen ja Okkonen näkevät myös leikillä ja näytelmällä paljon samoja elementtejä. Teatteri muistuttaa leikkiä ja dramaattiset tehokeinot (jännitys, vastakohtaisuus, taustakuvat, rituaalit, rytmi, valo, ääni, tekstin syvämerkitys ja puvustus) ovat tärkeitä sekä leikissä että näytelmässäkin. Airaksinen ja Okkonen muistuttavat, että vaikka ohjaajalle teatterin tekeminen on teatterikasvatusta, niin lapselle se on leikkiä. (Airaksinen & Okkonen 2006, 8-9.)

Kotka kuvaa hyvin sitä, että parhaimmillaan draaman avulla lapsi kykenee käsittelemään asioita, joista voi muuten olla vaikea ja jopa mahdotonta puhua. Hänen mielestään draaman avulla lapsi oppii tunnistamaan erilaisia tunteita helpommin ja näin ollen empatiakyky kasvaa. Myötäelämisen kyky on yksi tärkeä osa sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. Kotka kutsuu sitä sydämen viisaudeksi ja sydämen sivistykseksi. Se on asenne ja tapa suhtautua elämään. (Kotka 2011, 17.) Myös Heikkinen (2004, 23) tuo esiin, että draaman avulla voi kokeilla ja kokea kiellettyjäkin tunteita ja ajatuksia tavalla, joka ei ole arkipäivässä mahdollista. Draaman keinoin hämmentävät asiat voidaan etäännyttää, ja niitä on turvallisempaa tarkastella välimatkan kautta (Kotka 2011, 17).

Heikkisen (2004, 41) mukaan draamakasvatuksessa lapsen mielikuvitus, itsetuntemus sekä sosiaaliset taidot kehittyvät. Draamakasvatuksen tavoitteet ovat elämän tutkiminen, tiedontarpeen herättäminen, tunne-elämän laajentaminen, luovan ajattelun ja kommunikaatiokyvyn edistäminen. Roolileikkien avulla lapset oppivat ottamaan toiset huomioon, käyttämään uusia käsitteitä, kehittämään ajattelukykyään ja voivat myös päästä peloistaan. (Airaksinen & Okkonen 2006, 8-10.)

#### 3.4.2 Kuvallinen ilmaisu

Hakkola, Laitinen ja Ovaska-Airasmaan (1990, 12) mielestä kuvallisen ilmaisun avulla lapsi pystyy luontevasti tutustumaan itseensä, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Lapsen luovuutta, mielikuvitusta ja ilmaisu pyritään tukemaan taiteen avulla. Mielikuvitus ja ideointi liitetään usein lasten käyttämään luovuuteen. Taidekasvatus on 2000-luvulla liitetty entistä voimakkaammin juuri luovuuteen. Taide nähdään yksilön kannalta luovana itseilmaisuna ja tunne-elämän kehittämisen ja itseymmärryksen väylänä. Sen kautta yksilö rakentaa myös identiteettiään ja jäsentää todellisuutta. Taidetta pidetään yhteisön kannalta luovana, sosiaalisena, kulttuurisena ja taloudellisena pääomana. (Rusanen 2007, 108-109.) Ruokonen, Rusanen & Välimäki (2009, 5-6) näkevätkin, että jos taiteen läsnäolo mahdollistetaan jokaiselle ihmiselle jo varhaislapsuudesta alkaen, niin se luo uusia mahdollisuuksia tulevaisuuden yhteiskunnalle.

Rusanen tuo esiin, että varhaiskasvatussuunnitelman mukaan taiteen tehtävänä on ympäristön havainnointi ja jäsentäminen sekä kulttuurisen maailman vastaanottaminen ja tutkiminen. Taiteellinen kokeminen ja ilmaisu nähdään myös oppina parempaan vuorovaikutukseen.

Rusanen näkeeikin taidekasvatuksen tärkeänä osana päiväkodin arkea. Hänen mielestään se tukee lapsen luovaa kehitystä ja kasvua sekä rakentaa suhteita ympäröivään yhteiskuntaan. (Rusanen 2007, 110.) Varhaiskasvattaja on vastuussa päivähoidon taiteellisesta ja kulttuurisesta kasvatuksesta. Varhaiskasvattajan tulisi tunnistaa tämä vahva asema ja tukea lasta taiteen ja kulttuurin saralla. (Ruokonen ym. 2009, 10-11.) Usein lapsen taiteellinen ilmaisu on kuin prosessi, joka sisältää lapsen omaa ajattelua, tutkimista, kokeilua ja elämyksellisyyttä. Prosessin seuraamisen avulla aikuinen oppii paremmin kuuntelemaan lapsen omaa ääntä ja ymmärtämään hänen ajatuksiaan paremmin. (Ruokonen ym. 2009, 95.)

Jopa YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen 31. artiklassa todetaan:

1. Sopimusvaltiot tunnustavat lapsen oikeuden lepoon ja vapaa-aikaan, hänen ikätasonsa mukaiseen leikkimiseen ja virkistystoimintaan sekä vapaaseen osallistumiseen kulttuurielämään ja taiteisiin.
2. Sopimusvaltiot kunnioittavat ja edistävät lapsen oikeutta osallistua kaikkeen kulttuuri- ja taide-elämään ja kannustavat sopivien ja yhtäläisten mahdollisuuksien tarjoamista kulttuuri-, taide-, virkistys- ja vapaa-ajantoimintoihin. (Ruokonen ym. 2009, 3.; YK:n lasten oikeuksien sopimus 31 artikla.)

Kasvattajien osaaminen ja pedagoginen taito korostuvat lasten parissa taiteen tekemisessä ja kokemisessa. Lasten lähellä olevien aikuisten asenteet, esimerkit ja ohjaaminen merkitsevät paljon. Taiteen maailmassa lapsi tarvitsee osaavia aikuisia mahdollistamaan asioita ja näyttämään oivaltamisen polkuja. (Ruokonen ym. 2009, 4.)

### 3.4.3 Mindfulness

Mindfulness on hyväksyvää tietoista läsnäoloa eli huomion kohdistamista siihen, mikä on tässä ja nyt. Pysähtymällä hetkeen voi havainnoida paremmin mitä itsessä ja ympäristössä tapahtuu. Läsnäolon tilassa pystymme huomaamaan myös, mitä ajattelemme ja tunnemme tässä hetkessä. Tarkoituksena ei ole tyhjentää mieltä ajatuksista, vaan oppia tuntemaan omaa mieltään ja säätelemään sitä. Mindfulness on tutkitusti tehokas väline hyvinvoinnin lisäämiseen, tunteiden tunnistamiseen, sekä rauhan ja energian saavuttamiseen. Se alentaa stressiä ja lisää itsetuntemusta. Tutkimustiedon mukaan, mindfulness-harjoitusten avulla aivoissamme tapahtuu hyviä muutoksia ja sitä kautta mieleemme vahvistuu, on joustavampi ja kestävämpi arjen paineiden keskellä. (Laane & Litovaara 2014.)

Pysähtyminen, itsensä tiedostaminen, kuormituksen tunnistaminen, keskittymisen harjoittelu ja rauhoittumisen taidot ovat tärkeitä taitoja opetella jo pienestä pitäen monien ärsykkeiden täyttämässä maailmassa. Hyvät mielen hallinnan ja itse säätelyn keinot auttavat vähentämään stressiä, hyväksymään itsensä, saavuttamaan tavoitteita sekä olemaan sovinossa itsensä ja ympäristönsä kanssa. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 10-11.)

Mindfulness-harjoitusten tavoitteena on auttaa lasta havainnoimaan omaa mieltä, tunteita ja kehoa. Lapsen on tärkeää ymmärtää mitkä asiat häiritsevät tai rasittavat, mitkä asiat tuovat hyvää oloa ja rauhoittumista. Harjoitusten avulla opitaan pienin askelin pysähtymään, näkemään sekä aistimaan itseä ja ympäristöä. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 12.) Kauppilan (2016, 7) mielestä mindfulness-harjoitusten avulla lapsi voi oppia tunteiden tunnistamista ja hyväksymistä sekä oppia, että tunteet tulevat ja menevät. Läsnaolotaitojen harjoittelun avulla ryhmän yhteenkuuluvuus, toisten huomioiminen ja vuorovaikutus vahvistuvat (Aitlahti & Reinikainen 2018, 10).

Usein harjoitukset lähtevät hengityksestä. Tarkoituksena on löytää syvä ja rauhallinen hengitys. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 11.) Hengityksen avulla pystytään vaikuttamaan sekä kehoon että mieleen. Rauhallinen hengitys tasoittaa mieltä varsinkin haastavissa tilanteissa. Syvään hengittäminen auttaa kehoa voimaan paremmin, aivoja työskentelemään tehokkaammin sekä käsittelemään uusia asioita paremmin. Se auttaa parantamaan ryhtiä, keskittymään paremmin, pitämään vatsan toiminnan kunnossa sekä pysymään virkeänä. Hengitysharjoitusten tavoitteena on opetella tiedostamaan ja tunnistamaan omaa hengitystään ja sen vaikutusta kehoon ja sen tuntemuksiin. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 93-95.) Myös Jääskinen näkee hengityksen toimivana työkaluna tunteiden säätelyyn. Voimakkaan tunteen herätessä hengityksestä tulee pinnallista ja katkonaista. Tunteen saa loivennettua syvän ja rauhallisen hengityksen avulla, jolloin keho rentoutuu. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 42-43.)

### 3.5 Aiemmat tutkimukset

Opinnäytetyön teoriaosuus ja sen keskeiset käsitteet perustuvat pitkälti Jääskisen (2017) sekä Haapsalon ja Kirkkopellon (2013) teoksiin. Muut käytetyt lähteet tukevat niitä. Anne-Mari Jääskinen on kouluttaja ja luennoitsija liittyen tunteisiin, tunne- ja vuorovaikutustaitoihin sekä lasten ja nuorten kohtaamiseen. Hän on myös kasvatustieteen ammattilaisille tarkoitettun Lasten Tunnetaito-ohjaaja -koulutuksen kehittäjä sekä vastuukouluttaja. Tunne- ja taideterapiaa Jääskinen ohjaa yksityisvastaanotollaan lapsille, nuorille ja aikuisille. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 237.) Tiina Haapsalo on varhaiskasvatustieteen kouluttaja, työnohjaaja ja draamapedagogi. Kirkkopelto on kuvataiteilija, kuvittaja ja kuvataideopettaja (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016).

Opinnäytetyön aiheeseen liittyen on tehty lähivuosina monia opinnäytetöitä sekä pro gradu tutkielmia, josta voidaan päätellä aiheen ajankohtaisuus ja kiinnostavuus opiskelijoiden keskuudessa.

Huilla ja Isokoski käsittelevät pro gradu tutkielmassaan lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistamista esi- ja alkuopetuksessa. He tuovat esiin, että päiväkodit voivat omalta osaltaan vaikuttaa lisääntyneisiin mielenterveysongelmiin keskittymällä voimavaroilähtöisiin mielenterveystaitoihin, kuten tunnetaitoihin. Myös tässä tutkielmassa nousee esiin, että tunnetaidot ja

tunnekasvatus ovat jääneet usein syrjään esi- ja alkuopetuksessa, vaikka tunteet ovat tärkeä osa lapsen päivää. Pro gradu vahvistaa luovien menetelmien käyttöä tässä opinnäytetyössä, sillä Huilla ja Isokoski esittävät, että lasten tunnetaitoja voidaan tukea draaman ja kuvallisen ilmaisun keinoin sekä tarinoiden ja satujen avulla. (Huilla & Isokoski 2013, 7, 39-50.)

Pro gradu tutkimustulosten perusteella varhaiskasvatuksen opettajat pitivät todella tärkeänä tunnetaitojen opettamista esiopetusikäisille. Suurin osa tutkimukseen vastanneista varhaiskasvatuksen opettajista piti esiopetusikäisten lasten tunnetaitoja vaihtelevina ja osa vastasi jopa tunnetaitojen olevan enimmäkseen heikkoja. Tunnetaidot nähtiin tutkimuksessa pohjana oppimiselle. Vasta kun tunnetaidot ovat tasapainossa, niin lapsi pystyy oppimaan ja keskittymään. Tutkimukseen vastanneet varhaiskasvatuksen opettajat toivat esiin halunsa kehittyä lasten tunnetaitojen vahvistajana ja kaipasivat lisää koulutusta, materiaalia ja ideoita käytännönharjoitteisiin. (Huilla & Isokoski 2013, 77-81.) Tämä opinnäytetyö palvelee tätä tarvetta. Edellä mainitut tutkimustulokset vahvistavat tämän opinnäytetyön aiheen ja kohderyhmän valintaa ja niiden tärkeyttä. On tärkeää opettaa tunnetaitoja esiopetusikäisille, jotta kouluun meno ja oppiminen sujuisivat helpommin.

Surakka on tutkinut Pro gradussaan 5-vuotiaiden lasten tunnetaitoja päiväkodissa. Surakan tavoitteena oli selvittää varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaitoja sekä tutkia miten tunnetaitojen kehittymistä voi tukea päiväkodissa Tunnemuksu ja Mututoukka -tunnetaito-ohjelman avulla. Surakka toteaa tiivistelmässään, että hänen tutkimuksensa tulokset tukevat aiempien tutkimusten näyttöjä päivähoidon merkityksestä lasten tunnetaitojen tukemisessa. Pro gradun tutkimustuloksissa havaittiin, että lapset nimesivät ja sanoittivat tunteita huomattavasti enemmän aikuisen ohjaamissa vuorovaikutustilanteissa ja aikuisen kanssa kuin lasten välisissä keskinäisissä vuorovaikutustilanteissa. Aikuisten apua ja tukea tarvittiin varsinkin toisten lasten tunteiden huomioon ottamisessa. Eniten lapset nimesivät tunteita tunnemuksutuokioilla ja käyttivät tunnemuksutuokioilla käytettyjä tunteiden nimiä puhuessaan tunteista aikuiselle muissa tilanteissa. Tuokioiden avulla lapset olivat myös omaksuneet erilaisia tunteisiin liittyviä skenaarioita sekä tunteiden selityksiä, vaikka eivät olleet niitä itse kokeneet aiemmin. (Surakka 2013, 81-83.) Pro gradun tulokset tukevat tässä opinnäytetyössä käytettäviä toimintatuokioita, koska niiden avulla ja aikuisen tuella oli saatu hyviä tuloksia lasten tunnetaitojen opettelussa.

Opinnäytetöistä tunnekasvatukseen liittyen on tehty esimerkiksi seuraavia töitä: Rebekka Törönen (2017): ”Tunnusalapoliisien matkassa; toiminnallinen tunnekasvatusmalli varhaiskasvatukseen”, Marjo Vinttilä ja Suvi Heikkinen (2019): ”Lasten tunnetaitojen vahvistaminen luovien toimintojen avulla”, Suvi Pulkkinen ja Sini Ripatti (2019): ”Lasten tunnetaitojen tukeminen mindfulnessharjoitusten avulla” sekä Mirka Laukka ja Miia Virtanen (2019): ”Onnellinen nalle- 5-vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukeminen luovin menetelmin.” He kaikki olivat

saaneet positiivisen kokemuksen sekä palautetta tunnetaitojen opettamisen tärkeydestä varhaiskasvatuksessa.

Pienin askelin- opetusohjelma on Hogrefe Psychologien Kustannus Oy:n julkaisema opetusohjelma vuonna 2015 lasten parissa työskenteleville. Ohjelman avulla päiväkotit ja esiopetusikäisille lapsille opetetaan empatiataitoja, itsehillintä- ja ongelmanratkaisutaitoja sekä tunteiden säätelyä. Ohjelman mukaan tunnetilojen tunnistaminen on yksi ihmisen tärkeimmistä taidoista. (Hogrefe Psychologien Kustannus Oy.)

Tämän opinnäytetyön tunnekasvatusmalli on luotu perustuen sekä teoriaan että käytäntöön ja se pohjautuu jo olemassa oleviin tunnekasvatusmalleihin, joita olen soveltanut asianomaiseen päiväkotiryhmään. Tunnekasvatusmallissa on käytetty monia eri lähteitä ja kolmen vuoden sosionomin ja varhaiskasvatuksen opettajan opintoja. Olen hyödyntänyt aiempia tutkimuksia aiheesta ja lähtenyt kokeilemaan mikä toimii, ja mikä ei toimi kyseisessä kohderyhmässä, jonka perusteella liitteenä oleva tunnekasvatusmalli on muokkaantunut toimivaksi.

#### 4 Toimintakerrat

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui viidestä eri toimintakerrasta. Yhteistyökumppani päiväkotit ja ryhmän lapset olivat minulle entuudestaan tuttuja, koska olin ollut ryhmässä töissä kolmen viikon ajan muutama kuukausi takaperin. Ryhmän kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa lupasivat valikoida ryhmästä seitsemän lasta toimintakertoihin. Kaikki vanhemmat eivät olleet kuitenkaan palauttaneet suostumuslomaketta, joten seitsemän lasta valikoitui lopulta palautettujen suostumuslomakkeiden kautta. Ryhmä pysyi samana kaikki viisi toimintakertaa. Toimintakerrat kestivät noin 45 minuuttia kerrallaan. Toimintakertoissa oli mukana aina toinen ryhmän varhaiskasvatuksen opettajista tai ryhmän lastenhoitaja.

##### 4.1 Ensimmäinen toimintakerta

Ensimmäisellä toimintakerralla tavoitteena oli tutustua, luoda säännöt ryhmälle ja tutustua tunteisiin yleisesti erilaisin luovien menetelmin ja keskusteluin. Koska kyseessä oli ensimmäinen kerta ja lapsia varmaan jännitti tulla ryhmään, niin käsitelimme erityisesti jännityksen tunnetta. Ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja oli toimintakerralla mukana.

Aluksi menimme piiriin ja kerroin, että olen opiskelija ja olen pitämässä heille tunnekerhoa viisi kertaa opintoihini liittyen. Sanoin, että tunnekerhossa pidetään hauskaa yhdessä, leikitään, maalataan ja askarrellaan ja niiden kautta tutustutaan tunteisiin entistä paremmin. Aluksi loimme ryhmälle säännöt. Yhteisten sääntöjen luominen auttavat yhteisöllisyyteen kasvamisesta (Jalovaara 2006, 69). Luovien toimintojen äärellä puhutaan draamasopimuksesta. Draamasopimuksen avulla sitoudutaan työskentelemään yhdessä. Näin ollen se voi ehkäistä mahdollisia työskentelyyn liittyviä sitoutumisongelmia. (Toivanen 2010, 41.) Draamasopimuksen avulla päätetään työskentelytavoista ja luodaan yhteiset pelisäännöt (Kotka 2011, 24).

Draamasopimuksessa sovitut rajat luovat turvallisuutta ja näin ollen vapauttavat kokeilemaan ja tutkimaan (Heikkinen 2004, 91). Myös vasun mukaan yhdessä sovitut säännöt auttavat luomaan turvallisen ja muita kunnioittavan oppimisympäristön (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 33).

Kysyin lapsilta, mitkä olisivat hyvät säännöt tunnekerhossa toimimiseen ja lapset nimesivät seuraavat säännöt:

- Viitataan kun haluaa puheenvuoron
- Ei saa tönä eikä lyöä
- Ei saa sanoa kirosanoja
- Ei puhuta rumasti kaverille
- Kuunnellaan muita

Kerroin lapsille myös, että he saavat osallistua toimintaan omia tunteitensa kuunnellen ja mitään ei ole pakko tehdä. Näin kunnioitettiin lapsen itsemääräämisoikeutta ja annettiin lapsille valta säädellä omaa osallistumistaan.

Seuraavaksi olin ajatellut, että juttelisimme tunteista enemmän, mutta aistin lapsissa jo hie-man levottomuutta, joten otimme tähän väliin tunne ja eläin alkulämmittelyleikin. Jääskinen toteaa, että alkulämmittely virittelee lapset toimintakertaan. Lasten liikkuminen ennen keskusteluja tai itse toimintaa rentouttaa lapsen mieltä ja näin ollen auttaa lapsia ottamaan vastaan uutta tietoa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 205.) Aloimme liikkumaan tilassa kuin eläimet, jotka olivat tiettyssä tunnetilassa. Liikuimme kuin vihainen leijona, väsynyt karhu, ujo hiiri, iloinen apina, surullinen siili, kiukkuinen kissa ja suuttunut käärme.

Leikin jälkeen menimme taas piiriin istumaan. Kerroin lapsille, että minulla on mukanaani kaveri, mutta se ei uskalla tulla esiin repustani, koska sitä jännittää. Kyseessä oli Jeppe-jääkarhu pehmolelu. Jääskinen neuvoo, että lasten kanssa kannattaa ottaa mukaan joku konkreettinen hahmo, esimerkiksi pehmolelu, joka pohtii omia tunteitaan. Silloin lapset yleensä innostuvat kertomaan itsestään enemmän. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 175.)

Kysyin lapsilta, oliko heitä jännittänyt tulla tunnekerhoon. Kukaan ei jännitystä kuitenkaan myöntänyt. He ovat jo niin tuttuja keskenään ja minä olin heille myös tuttu, joten ehkä siksi lapset vastasivat niin. Itse kerroin, että minua oli jännittänyt tulla ohjaamaan tunnekerhoa. Kerroin, että jännitys on tärkeä tunne, koska se pitää meidät valppaana ja tarkkaavaisena uusissa tilanteissa (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 15). Kysyin repussa olevalta Jeppe-jääkarhulta, että mikä sitä jännittää. Kerroin lapsille vastauksen, että sitä jännittää, koska ei tunne

ketään ryhmästä. Kysyin lapsilta, että onko heillä ideoita siitä, miten Jeppe-jääkarhun saisi piilosta pois. Lasten vastaukset olivat liikuttavia:

*”Sanotaan sille, että ei hätää”*

*”Voitko tulla leikkimään?”*

*”Ei mitään pahaa ole täällä”*

*”Me halutaan nähdä sut”*

Lopulta Jeppe-jääkarhu suostui tulemaan esiin. Aluksi Jeppe-jääkarhu supatti minun korvaani, että jännityksen takia se ei uskalla kertoa nimeään lapsille. Neuvoisin Jeppe-jääkarhulle ja lapsille, että syvään hengittäminen auttaa jännityksen tunteeseen. Jännittäessä sydämen syke nousee ja lihakset jännittyvät, joten hengitys auttaa kehoa rentoutumaan (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 102). Pyysin lapsia hengittämään syvään Jeppe-jääkarhun kanssa kolme kertaa. Kaikki lapset lähtivät hengittämään syvään sen kanssa. Näin Jeppe-jääkarhu uskalsi kertoa nimensä. Sovimme lasten kanssa, että jokainen ottaa Jeppe-jääkarhun syliin vuorollaan ja kertovat sille oman nimensä. Jeppe-jääkarhua sai myös lohduttaa tai kannustaa jos halusi. Kaikki lapset ottivat innoissaan Jeppe-jääkarhun syliin vuorollaan ja puhuivat sille lempeällä äänellä ja paijasivat sitä. Yksi lapsi ei halunnut kertoa sille nimeään. Kysyin häneltä, että saako hänen vierustoverinsa kertoa Jeppe-jääkarhulle hänen nimensä ja lapsi nyökkäsi.

Otin pussista seitsemän tunnekorttia (MAHTI-tunnekortit) ja kävimme ne läpi lasten kanssa, että mikä tunne on kuvassa. Tunnekortit auttavat lasta tunnistamaan tunteita ja nimeämään niitä helpommin. Lapset osasivat sanoittaa kuvissa olevan suden tunteet: vihainen, pelokas, rakastunut, surullinen, iloinen, ärtynyt ja onnellinen. Sanoisin, että ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia, vaan jokainen voi itse miettiä, mikä tunne kortissa hänen mielestään on. Käytimme tunnekortit läpi, laitoimme ne takaisin pussiin. Laitoin Mikko Alatalon Känkkäränpöytä laulun soimaan ja lapset alkoivat liikkua tilassa. Musiikin loppuessa jokainen sai vuorotellen nostaa yhden tunnekortin pussista ja lapsi sai muistella mikä tunne oli kyseessä. Sitten jokainen alkoi liikkumaan kyseisen tunnetilan mukaisesti tilassa. Muistutin, että tunteen luomisessa saa käyttää kehon liikkeitä, ilmeitä, eleitä ja ääniä. Taas lapset olivat innoissaan mukana leikissä ja onnistuivat hyvin tunteiden luomisessa. Välillä joku ryhmän vilkkaista pojista herpaantui katselemaan tilassa olevia leluja. Onneksi mukana oli ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja, joka ohjasi lapsia takaisin toimintaan. Kysyin leikin jälkeen lapsilta, että oliko vaikeaa näytellä eri tunnetiloja. Yksi lapsi vastasi, että oli vaikeaa ja muiden mielestä oli helppoa.

Menimme takaisin piiriin ja kysyin lapsilta, että mitä tunteita he tietävät. Vastauksissa tuli surullinen, iloinen, vihainen, ihmettelevä, ujo, rakastunut ja pelokas. Jeppe-jääkarhu halusi

kertoa tunteista tarkemmin lapsille ja kertoi tiivistelmän tunteista Jääskisen kirjaan tukeutuen:

Tunteet kertovat yleensä siitä, miten me voimme ja mitä tarvitsisimme. Jokaisella on lupa tuntea kaikkia tunteita, on ok pelätä, jännittää tai tuntea kiukkua. Saa tuntea kiukkua, mutta ketään ei saa satuttaa eikä mitään rikkoa. Tunteet tuntuvat kehossa erilaisina tuntemuksina, ne näkyvät ilmeissämme, kuuluvat sanoissamme ja jopa päämme sisällä ajatuksina. Välillä tunne pistää meidät tekemään jotain pöhköä, jota sitten katuu myöhemmin. Esimerkiksi riidan aikana, olet voinut sanoa jotain tylsää kaverille, ja siitä tulee itsellekin huono mieli. Sitten kun riidan sopii ja pyytää anteeksi niin tulee parempi mieli. Tunteisiin voi vaikuttaa omilla ajatuksilla, hengityksellä, puhumalla, liikkumalla ja tekemällä. Yleensä kurjasta olostä kertominen aikuiselle helpottaa. Jo kolmen kerran syvään hengitys auttaa, se on hyvä ensiapu. Tunne muuttuu ja menee ohi. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 203-204.)

Piirissä istuminen alkoi luomaan taas levottomuutta ryhmään ja nousimme ylös. Jeppe-jääkarhu halusi neuvoa lapsille hänen aiempaan jännitykseensä liittyen kaksi eri keinoa, miten jännityksestä voi päästä eroon. Kerroin, että jännittäessä on normaalia, että sydämen syke nousee ja lihakset jännittyvät.

Yksi keino päästä eroon jännityksestä on mennä voima-asentoon. Ohjeistin lapsia ottamaan voima-asennon eli jalat haara-asentoon, kämmenet lanteille, olkapäät pyöräytetään taakse ja rintakehä auki, leuka nostetaan ja katsotaan yläviistoon. Hymyillään, hengitetään ja sanotaan joko ääneen tai hiljaa mielessään ”Minä pärjään ja osaan”. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 148.) Lapset ottivat hyvin voima-asennon ja sanoivat iskulauseen muutamaan kertaan. Kerroin, että asentoa voi käyttää silloin kun jännittää ja että se tuottaa kehossa voimahormoneja. Kysyin lapsilta, mitä asento tuntui. Lapset vastasivat, että asento tuntui voimakkaalta.

Toinen keino päästä eroon jännityksestä on koiran ravistus leikki (Kauppila 2016, 42-43). Ensin jalat liimattiin kiinni lattiaan taikaliiman avulla. Sitten piti kuvitella, että on läpimärkä koira, joka piti ravistaa kuivaksi. Ensin ravisteltiin jalat, nilkat, polvet, reidet. Kerroin, että kaikki jännitys katoaa, kun ravistelee kehoa ja kehotin huomioimaan miltä ravistelu tuntuu kehossa. Sitten ravisteltiin selkä, vatsa, rintakehä ja kädet ja lopuksi koko keho. Kehotin ajattelemaan miten pisarat lentävät. Tässä vaiheessa kaikki eivät jaksaneet enää tehdä harjoitusta ja alkoivat levittämään levottomuutta. Lopuksi tehtävässä olisi kuulunut seistä hiljaa paikallaan silmät kiinni ja tunnustella kehon tuntemuksia, mutta kasvavan levottomuuden takia jätin sen välistä. Tarkoituksena oli myös kysyä lapsilta miltä tehtävä tuntui kehossa, mutta unohdin sen, koska halusin katkaista levottomuuden lisääntymisen.

Loppurentoutukseksi teimme mindfulness- harjoituksen. Laitoimme valoja pois ja laitoin rauhallisen rentouttavan musiikin soimaan. Pyysin lapset makaamaan lattialle silmät kiinni ja teimme ilmapallohengitysharjoituksen (Aitlahti & Reinikainen 2018, 96).



Ilmapalloharjoituksessa lapset laittoivat kädet vatsan päälle. Neuvoisin heitä hengittämään pitkään ja rauhallisesti, nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Pyysin heitä hengittämään syvälle vatsaan saakka niin että kädet nousevat vatsan päällä ja laskevat hengityksen tahdissa. Kehotin heitä kuvittelemaan, kuinka vatsa on kuin ilmapallo, joka täyttyy ja tyhjenee yhä uudelleen ja uudelleen.

Lopuksi menimme vielä piiriin ja kysyin palautetta lapsilta peukun avulla. Sanoin, että jos oli kivaa voi näyttää peukkua ylös, jos oli ihan ok niin peukun voi laittaa vaakatasoon, ja jos oli tylsää niin peukun voi laittaa alas. Kysyin myös mikä oli kivointa toimintakerralla.

#### 4.2 Toinen toimintakerta

Toisen toimintakerran tavoitteena oli syventyä tunteisiin vielä paremmin erilaisin toiminnallisin leikein, tunnekorttien ja taiteen (askartelun) avulla.

Toisen toimintakerran aloitimme piirissä. Ryhmän lastenhoitaja oli mukana toimintakerrassa. Ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja oli antanut minulle palautetta ensimmäisen kerran jälkeen, että lapset pysyvät paremmin paikallaan, jos heillä on piirissä alustat. Tällä kerralla lapset istuivatkin alustoilla. Se rauhoitti piirissä istumista, kun kaikilla oli selkeä oma paikka. Jeppe-jääkarhu oli taas mukana ja jokainen sai moikata sitä vuorotellen. Lapset taas innoissaan moikkailivat ja halailivat sitä. Kertasimme ryhmämme säännöt ja keskustelimme edellisestä kerrasta. Kertasimme, mitä olimme tehneet ensimmäisellä kerralla. Muistelimme, kuinka Jeppe-jääkarhua oli jännittänyt tulla ryhmään. Kokeilimme uudestaan voima-asentoa, joka auttoi jännityksen tunteeseen. Pyysin lapsia kertomaan, että mitä heille oli jäänyt mieleen ensimmäisestä kerrasta. Vastauksina tuli surullinen, vihainen ja rakastunut tunne. Kysyin lapsilta, mitä mieltä he olivat viime kerrasta ja kaikki vastasivat, että oli ollut kivaa.

Ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja vinkkasi minulle myös ensimmäisen kerran jälkeen, että voisin tehdä kuvakortit, joissa näkyy mitä jokaisella kerralla tehdään. Näin lapset itse näkisivät mitä on vielä tulossa ja tietäisivät, milloin toimintakerta loppuu. Olin tehnyt kuvakortit, missä oli kuva ja teksti siitä, mitä tekisimme seuraavaksi. Kävimme kuvat läpi ja näin lapset saivat käsityksen mitä sillä toimintakerralla tekisimme. Jokaisen toiminnan jälkeen käänsin sen kuvan pois, jonka olimme jo tehneet. Näin lapset näkivät, montako eri toimintaa oli vielä jäljellä. Uskon, että se toi turvallisuutta ryhmään.

Tämän jälkeen teimme jo tutun alkulämmittelyleikin, joka viritteli lapset toimintakertaa varten. Tällä kertaa lapset saivat itse valita tunteen ja eläimen, jolla liikutaan, koska halusin ottaa huomioon lasten osallisuuden. Olin yllättynyt miten innoissaan he keksivät tunteita ja eläimiä. Kaikki osallistuivat leikkiin hyvin. Liikuimme kuin vihainen peikko, iloinen koira, vihainen dino, vihainen leijona ja kuin rakastunut leijona.

Palasimme takaisin piiriin omille paikoillemme alustoille. Näytin lapsille Molli tunnekortit, jotka ovat Haapsalon & Kirkkopellon Molli kirjasta (2013). Mietimme yhdessä mikä tunne jokaisessa kuvassa voisi olla. Lapsilta tuli paljon hyviä ideoita. Seuraavaksi esittelin lapsille valmiin mallin tunnekellosta, jonka jokainen saisi tehdä itselleen. Olin leikannut jo valmiiksi ajan säästämiseksi kartongista ympyrät ja kellon viisarit. Kerroin lapsille, että tiedän heidän osaavan itse leikata hienosti, mutta olin jo leikannut osat valmiiksi, että meille jäisi vielä enemmän aikaa leikkiä yhdessä. Lapset saivat itse valita neljä erilaista tunnekuvaa Molli korteista tunnekelloonsa ja liimata ne siihen. Sen jälkeen he laittoivat kelloon viisarin metallisella paperiliittimellä.

Tulimme takaisin piiriin ja jokainen sai esitellä oman tunnekellonsa muille ja kertoa mitä tunteita he olivat siihen valinneet. Yksi lapsi ei halunnut esitellä kelloa. Sanoin, että se on ihan ok, jos ei halua näyttää omaa kelloaan. Melkein jokaisella oli ainakin iloinen, vihainen ja väsynyt tunne. Sen jälkeen pyysin lapsia laittamaan viisarin sen tunteen kohdalle, joka heillä oli tällä hetkellä. Melkein kaikki laittoivat väsyneen tunteen. Kerroin lapsille, että he voivat viedä tunnekellon kotiin ja esitellä sen vanhemmilleen. He voivat halutessaan laittaa sen kotonan johonkin esiin ja käyttää kelloa tunteen ilmaisemiseen. Esimerkiksi jos kiukuttaa niin viisarin voi laittaa kiukkuisen kuvan kohdalle, jotta vanhemmat tietävät, että nyt kiukuttaa.



Kuva 1 Tunnekello

Seuraavaksi oli aika taas toiminnalle. Leikimme jähmettyneet patsas- leikkiä, jossa lapset kulivat Mikko Alatalon Känkkäränkkä musiikin tahdissa. Musiikin loputtua piti pysähtyä ja jähmettyä tiettyyn tunteeseen, jonka sanoin. Muistutin taas, että sekä eleillä, että ilmeillä ja vartalon asennoilla pystyy ilmentämään tunnetta. Kävimme läpi ilon, surun, vihan, kiukun,

pelon, hämmästyksen, jännityksen, ujuden, suuttumuksen ja innostuksen tunteet. Kaikki lapset osallistuivat. Kysyin leikin loppuksi, miltä leikki tuntui. Vastaus oli, että oli kivaa.

Lopuksi teimme taas loppurentoutuksen tutulla mindfulness- ilmapalloharjoituksella, jossa lapset makaavat lattialla hämärässä ja hengittelevät syvään niin kuin ilmapallo täyttyisi mahassa ja tyhjenisi. Taustalla soi rentouttava musiikki. Kävin vuorotellen jokaisen lapsen luona ja kokeilin heidän ilmapallojaan mahassa.

Rentoutusharjoituksen jälkeen kokoonnuimme vielä piiriin. Kysyin taas palautetta lapsilta peukulla ja kysyin, mikä oli ollut kivointa.

#### 4.3 Kolmas toimintakerta

Kolmannen toimintakerran teemana oli tunnetaidot sosiaalisissa suhteissa. Niitä käsiteltiin draaman keinoin lasten osallisuus huomioiden.

Kolmas toimintakerta alkoi tutulla tavalla piirissä. Tällä kertaa mukana oli ryhmän sama varhaiskasvatuksen opettaja kuin ensimmäisellä kerralla. Aloitimme taas moikkaamalla Jeppe-jääkarhua tutulla tavalla vuorotellen. Kaikki halailivat innoissaan sitä. Yksi lapsi sanoi: *”Oot vieläkin yhtä ihana kuin ennen”*. Kertasimme viime toimintakertaa sekä ryhmämme säännöt. Kysyin lapsilta, olivatko he käyttäneet tunnekelloa kotona. Jokainen oli esitellyt tunnekellon vanhemmilleen ja käyttänyt sitä. Yksi lapsi sanoi, että kun häntä kiukuttaa, niin hän käy laittamassa tunnekellon viisarin kiukkuisen tunnekuvan kohdalle ja menee näyttämään sen vanhemmilleen. Yksi lapsista sanoi, että hän laittaa viisarin väsyneen tunteen kohdalle, jos hän herätessään tuntee olonsa väsyneeksi.

Seuraavaksi kävimme läpi seinään laitettut kuvakortit, mitä sillä toimintakerralla tapahtuu. Katsoimme läpi Molli tunnekortit ja jokainen sai valita yhden tunnekuvan, jonka avulla kertoi omasta sen hetken tunnetilastaan. Melkein jokainen valitsi väsyneen kuvan. Kello oli yhdeksän aamulla, joten voi olla, että lapsia vielä väsytti. Ryhmässä toimiminen ja tunteista puhuminen auttaa lasta ilmaisemaan omia tunteitaan luontevammin. Tunneryhmät onkin hyvä aloittaa oman tunteen jakamisella esimerkiksi tunnekorttien avulla. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 196.)

Seuraavaksi nousimme ylös leikkimään halaushippaa alkulämmittelyleikiksi. Halaushipassa liikutaan tilassa, kun musiikki soi ja musiikin loputtua halataan vieressä olevaa. Tätä jatketaan jonkin aikaa. Sitten lopulta jäädään kävelemään parin kanssa ja musiikin loputtua halataan toista paria. Seuraavaksi tämä ryhmä lähtee yhdessä kävelemään ja musiikin loputtua halataan toista ryhmää ja aivan loppuksi kaikki halaavat toisiaan isossa ryhmähalissa. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 26.) Kaikki tykkäsivät leikkiä halaushippaa.

Luin lapsille Piki-satukirjaa (Kirkkopelto, 2016) hetken aikaa, jotta pääsisimme virittäytymään päivän teemaan eli tunnetaitoihin sosiaalisissa suhteissa. Jääskisen mukaan esiopetusikäisille satu on luontainen keino tutustua tunteisiin ja tutkia niitä. Sadut ja leikit auttavat lapsia heittäytymään mukaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 175.) Sadussa Salamasankarin asuun pukeutunut Piki on menossa ensimmäistä kertaa metsään, jonne muut lapset ovat rakentaneet majan. Piki ajatteli innoissaan saavansa uusia ystäviä. Häntä kuitenkin jännitti niin, että jännitys tuntui vatsanpohjassa kuin myrsky myllertäisi. Tässä kohdassa muistutin lapsia, että niin Jeppe-jääkarhua kuin minuakin oli jännittänyt ensimmäisellä kerralla niin, että mahassa tuntui samalla lailla kuin Pikillä. Sanoin, että se on ihan normaalia, kun on menossa uuteen tilanteeseen. Myös kirjassa Pikin vanhempi Iso lohdutti, että kyllä supersankareitakin saa jännittää. Majassa olevat lapset eivät kuitenkaan suostuneet ottamaan Pikiä mukaan leikkeihin ja vielä haukkuivat Pikin Salamasankarin asua pyjamaksi. Keskustelimme lasten kanssa sadusta ja miltä Pikistä mahtoi tuntua ja miksi. Yksi lapsi sanoi, että Pikille tuli paha mieli, kun muut olivat ilkeitä. Toinen sanoi, että siksi, koska sitä ei otettu mukaan leikkiin ja koska sitä haukuttiin.

Satu toimi hyvänä pohjustuksena sorminukketeatteriin. Jääskinen kehottaa ottamaan mukaan tunnetaitojen ohjaamisen tueksi käsi- ja sorminukkeja. Niiden avulla lapset avautuvat paremmin omista tunteistaan tai voivat antaa neuvoja sorminukkejen tunneasioihin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 205.) Jaoin lapset kahteen ryhmään ja jokainen sai oman sorminukkeen. Sorminuket olivat erilaisia eläimiä. Pyysin lapsia keksimään tarinan, jossa jollekin tulee paha mieli tai on riitaa. Lapset saivat itse keksiä tarinan, koska koin lapsen osallisuuden tärkeänä asiana ryhmässä. Itse menin avuksi toiseen ryhmään ja ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja meni avuksi toiseen ryhmään. Lapset itse keksivät ja suunnittelivat esityksen. Sen jälkeen lapset esittivät näyttämöllä, jossa lakana oli viritetty kahden tuolin väliin, esityksensä sorminukkejen avulla. Esityksen jälkeen yleisö sai miettiä miten tilanteen voisi ratkaista niin, että kaikille tulisi parempi mieli. Sitten ryhmä esitti saman tilanteen niin että kaikilla oli hyvä mieli. Ensimmäisen ryhmän esityksessä jotkut söivät herkkuja eivätkä antaneet herkkuja muille ja lälättelivät heille. Yleisössä ollut toinen ryhmä neuvoi, että he jakaisivat herkut kaikille tasan niin tulisi hyvä mieli jokaiselle. Lopuksi ryhmä näytteli sorminukeilla uuden tilanteen, jossa kaikki saivat herkkuja.

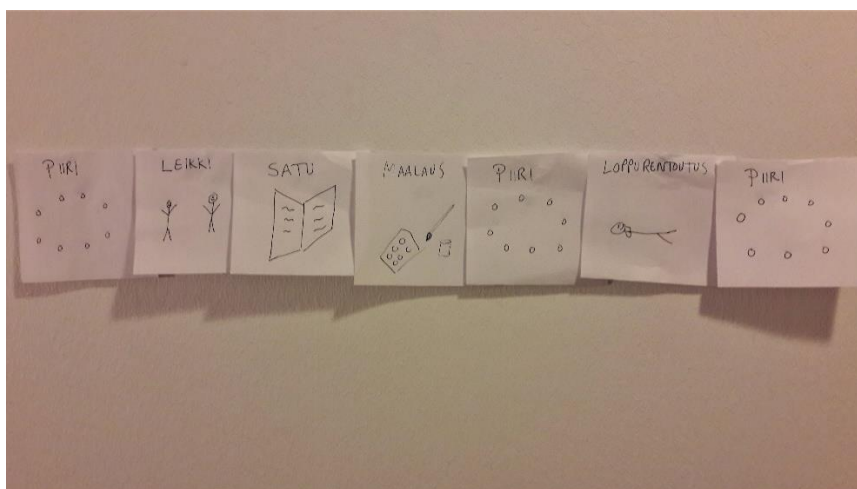
Toinen ryhmä keksi ja esitti, että panda sorminukke yrittää tulla muiden majaan leikkimään ja muut eivät päästä sitä leikkeihin. He lisäksi haukkuvat sitä ja sanovat, että mene pois. Sen jälkeen mietittiin yleisössä olevan toisen ryhmän kanssa, että miltä pandasta mahtoi tuntua, kun se ei päässyt leikkeihin ja sitä haukuttiin. Lapset osasivat sanoittaa, että sille tuli paha mieli ja se itki. Lopuksi ryhmä esitti tarinan niin, että panda otettiin mukaan ja toivotettiin tervetulleeksi. Lopuksi pohdimme vielä tarinoita yhteisesti. Käytin seuraavia tukikysymyksiä lasten pohtiessa tilanteita:

- Mikä tunne henkilöllä on?
- Miltä se tuntuu hänen kehossaan?
- Millaisia ajatuksia hänellä on?
- Mitä henkilö haluaisi tehdä?
- Mitä vahvuuksia tai taitoja henkilö tarvitsisi?
- Miten tilanteessa voisi toimia toisin, että kaikille tulisi hyvä mieli?

Loppurentoutuksessa minä ja ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja hieroimme lasten selkiä palloilla. Kehotin lapsia rentoutumaan syvään hengittämällä. Laitoin valot pois ja taustalla soi rentouttava musiikki. Kosketuksella on suuri merkitys minäkuvan rakentumisessa ja siinä, miten suhtaudumme omaan kehoomme. Kosketus viestii, että tässä on turvallista ja hyvä olla rauhassa. Hyväksyvä kosketus kulkee kehomme syviä hermosäikeitä, vapauttaa elimistöön oksitosiinia ja antaa lapselle kokemuksen, että hän on hyvä ja riittävä. Kosketus opettaa empatiaa, vahvistaa stressinhallintaa ja vähentää impulsiivisuutta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 158-159.) Lopuksi kokoonnuimme loppupiiriin ja kysyin lapsilta palautetta kerrasta ja mikä oli ollut kivointa.

#### 4.4 Neljäs toimintakerta

Neljännän kerran teemana oli kiukun tunne. Ryhmän toinen varhaiskasvatuksen opettaja oli toimintakerrassa mukana ensimmäistä kertaa. Aloitimme tutulla tavalla piiristä. Olin laittanut kuvakortit toimintakerrasta seinälle, mutta unohdin alkuun käydä ne läpi, mutta onneksi yksi lapsista muistutti asiasta ja korjasin tilanteen käymällä toimintakerran etukäteen läpi kuvakorttien avulla.



Kuva 2 Kuvakortit toimintakerrasta

Kerroin, että Jeppe-jääkarhu oli herännyt väärällä jalalla ja että sitä kiukutti. Sillä oli pahan tuulen päivä ja kiukku tuntui sen vatsassa, jalat olivat raskaat ja häntää pisteli. Jokainen sai vuorollaan moikata Jeppeä ja lohduttaa. Kaikki halusivat Jeppeä, paitsi yksi lapsi. Juttelimme lasten kanssa, milloin heitä on viimeksi kiukuttanut tai mikä yleensä kiukuttaa. Lapsilta tuli seuraavia vastauksia:

*”Kun ei saa legoja”*

*”Kun en ennättänyt syödä aamulla kotona aamupalaa”*

*”Kiukuttaa jos en saa käyttää tablettia”*

*”Kun isi herätti liian aikaisin ja silloin kun se ei leiki”*

*”Kiukutti kun heräsin ja en saanut enää nukkua enkä leikkiä”*

Seuraavaksi mietimme lasten kanssa, että missä kohtaa kehoa kiukku tuntuu. Jokainen sai valita tusseista värin, joka on kuvastaa kiukkua ja käydä värittämässä sen kohdan kehosta missä kiukku tuntuu. Olin piirtänyt etukäteen seinälle kuvan ihmisestä. Pari lasta valitsi väriksi punaisen, pari lasta oranssin, yksi vihreän, yksi tummansinisen ja yksi tumman lilan. Kolme lasta piirsi kiukun tunteen päähän, yksi käsivarteen, yksi jalkaterään, yksi reiteen, yksi rintakehään ja yksi laittoi väriä joka kohtaan, koska hänen mielestään kiukku tuntuu koko kehossa. Muistutin lapsia, että tässä ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia vaan jokainen saa kokea asioita omalla tavallaan. Kerroin, että kiukun tunne auttaa meitä puolustamaan itseämme ja toisi-



Kuva 3 Kiukun tunne kehossa

Nousimme ylös leikkimään kiukkujumppaa (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 34). Miten liikut, kun olet kiukkuinen? Mitä kiukkuiset jalat tekevät, entä kädet? Millainen on kiukkuinen

ääni? Jokainen sai näyttää vuorollaan oman kiukkuisen liikkeen, jota muut sitten matkivat. Muistutin lapsia käyttämään koko kehoa, ilmeitä, eleitä ja ääntä. Muutama lapsi ei halunnut tehdä mitään liikettä. En tehnyt siitä numeroa vaan menimme eteenpäin.

Seuraavaksi teimme tunnemaalausta musiikin avulla. Laitoin kiukkuista musiikkia soimaan (Children of Bodom: I worship chaos) ja ohjeistin lapsia maalaamaan kiukun tunnetta paperille vesiväreillä. Kehotin lapsia miettimään minkä värinen kiukku on? Miltä se näyttää? Maalaamisessa saamme kokea pystyvämme muuttamaan asioita paperilla. Sisäinen paine puretaan paperille, jossa sitä pystyy tarkastelemaan kauempaa. Musiikin avulla voi ilmaista tunteita, kokea sekä jäsentää niitä. Musiikki voi viritellä ja avata erilaisia tunnekokemuksia sekä toimia lohduttajana tunteiden vallassa. Musiikki sopii hyvin moneen tunnetaitoharjoitukseen taustalle. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 196-224.) Maalaamisen aikana kyselin lapsilta, että mikä heitä auttaa kiukkuun. Vastauksissa tulivat esiin karkki, ruoka, nukkuminen ja veden juominen. Yksi lapsista selitti maalatessaan tarinaa, kuinka ensin oli normaali maailma ja maapallo, sitten tuli mustaa magiaa ja se muuttui mustaksi maailmaksi. Kaikki osallistui maalaamiseen. Sovimme, että seuraavalla kerralla pidämme maalauksista taidenäyttelyä.



Kuva 4 Tunnemaalausta

Tunnemaalaamisen jälkeen oli tärkeää vielä leikkiä, jotta päästään irti kiukun tunteesta, jota lapset maalasivat. Leikimme, että pallot ovat laivoja ja lakana on meri. Lasten piti ohjata laivoja pitämällä lakanasta kiinni. Ensin oli tyyni ja rauhallinen ilma ja laivat liikkuvat hitaasti. Laineet olivat pieniä. Pikkuhiljaa aallot voimistuivat ja niistä tuli kiukkuisia. Tuuli koventui ja myrsky nousi. Vihainen myrsky yltyi raivoisaksi ja laivat hyppivät aalloilla. Sitten taas pikkuhiljaa vihainen myrsky laantui ja aallot olivat taas rauhallisia ja iloisia. Lapsista oli tosi hauskaa, kun pallot hyppivät ja karkailivat välillä sinne tänne. Leikin jälkeen keskustelimme, että omat tunteet ovat kuin aallot, välillä ne voimistuvat ja sitten taas rauhoittuvat. Tunteet tulevat ja menevät. (Marjamäki ym. 2015, 60.) Koska käsitelimme ikävää tunnetta eli kiukkuja niin mielestäni oli tärkeää lopettaa toimintakerta iloiseen leikkiin, vaikka siinäkin käsitelimme edelleen kiukun tunnetta.

Loppurentoutuksessa kävimme maahan makaamaan ja teimme mindfulness- harjoituksen. Laitoin soimaan rentouttavaa musiikkia ja vähensin valoja. Pyysin lapsia hengittämään syvään ja rentoutumaan. Ohjeistin heitä jännittämään kehon eri osia ja sitten päästämään rennoksi. Jännitimme ja rentoutimme ensin oikean käden, sitten vasemman käden, oikean jalan ja lopuksi vasemman jalan. Näin lapsi oppii päästämään irti jännityksestä ja tunnistamaan millaiselta rento keho tuntuu.

Loppupiirissä kysyin palautetta lapsilta ja mikä oli ollut kivointa.

#### 4.5 Viides toimintakerta

Viidennellä toimintakerralla tutustuttiin ilon tunteeseen. Mukana oli ryhmän lastenhoitaja. Aloitimme piiristä ja muistelimme edellistä kertaa. Kävimme läpi tämän kerran kuvakorttien avulla. Jeppe-jääkarhu oli mukana ja kaikki saivat sitä taas moikata vuorotellen. Kerroin, että Jeppe-jääkarhu on tällä kertaa tosi iloisella tuulella. Se on iloinen nähdessään taas lapset. Laitoin Molli tunnekortit esille ja jokainen sai valita kortin, mikä tunne on sillä hetkellä ja kertoa muille.

Lapset olivat toivoneet viime kerralla tunnepussileikkiä ja leikimme sen seuraavaksi. Halusin luoda lapsille tunteen osallisuudesta kuuntelemalla heidän toiveitaan. Laitoin Mikko Alatalon Känkkäränkkä laulun soimaan ja lapset alkoivat liikkua tilassa. Musiikin loppuessa jokainen sai vuorotellen nostaa yhden tunnekortin pussista ja lapsi sai muistella mikä tunne oli kyseessä. Sitten jokainen alkoi liikkumaan kyseisen tunnetilan mukaisesti tilassa. Muistutin taas, että tunteen luomisessa saa käyttää kehon liikkeitä, ilmeitä, eleitä ja ääniä. Rakastunut tunne oli suosituin. Joka kerta toiset lapset kerääntyivät lapsen ympärille, joka nosti kortin ja huutelivat, että joko se rakastunut tunnekortti tuli. Lopulta kun rakastunut tunnekortti nostettiin, kaikki olivat innoissaan.

Seuraavaksi pidimme taidenäyttelyn viime kerran maalauksista, jolloin olimme maalanneet kiukun tunnetta kiukkuisen musiikin soidessa. Annoin lapsille keksejä, koska taidenäyttelyssä on yleensä tarjoiluja. Halusin luoda viimeisestä kerrasta kivan kokemuksen, johon lopettaa. Kävimme jokaisen työn erikseen läpi. Jokainen sai keksiä työlleen nimen ja kertoa siitä jotain, jos halusi. Työn nimiä olivat Ironmaiden sydän, Fazer, Magia ja kala. Muut eivät halunneet keksiä nimiä töilleen. Tarinoissa tuli esiin musta magia, pinkki joka hyökkäsi maailmaan, kiukkuinen tyttö joka halusi piirtää sateenkaarenvärejä, ensin oli normaali maailma ja sitten se tuli vihaiseksi ja musta aukko hyökkäsi.

Menimme takaisin piiriin keskustelemaan ilon tunteesta. Kerroin, että ilon kokemuksesta voi ammentaa voimaa vaikeina hetkinä ja että, ilon tunteet auttavat palautumaan ikävistä tilanteista (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 155-156). Kysyin lapsilta mitkä asiat tekevät heidät iloisiksi. Aluksi lasten oli vaikea keksiä mitään. Lopulta ideoita alkoi tulla roppakaupalla. Kirjoitin



kaikki paperille, jotta he voivat laittaa paperin seinälle ja muistella ilon tunteita herättäviä asioita myöhemminkin. Vastauksissa tuli esiin: karkin ja suklaan syöminen, pelaaminen, ulkoilu, kaverit, hoplop, superpark, mummo ja pappa, Fazerilla vierailu ja kouluun meno.

Olin leikannut jokaiselle punaisen sydämen pussiin ja jokainen sai vuorotellen nostaa yhden sydämen ja antaa jollekin, jolla sitä ei vielä ollut ja sanoa jotain kivaa toiselle (Haapsalo & Kirkkopelto 2013). Sanoin, että voi myös halata tai vaan hymyillä, jos ei keksi mitään sanottavaa. Toisille sanottiin mm:

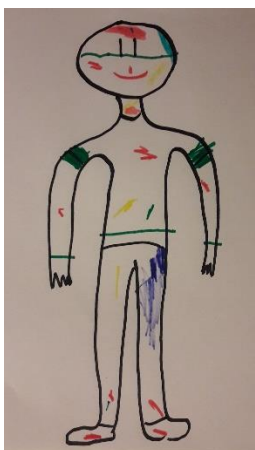
*"Oot ihana"*

*"Oot kiva kaveri"*

*"Oot söpö"*

Tässä harjoituksessa opeteltiin sanomaan jotain kivaa toiselle ja vastaamaan kiitos, kun sai sydämen. Lapset selvästi tykkäsivät harjoituksesta. Yhden lapsen oli vaikea tehdä harjoitusta ja hän sai siihen hyvin tukea ryhmän lastenhoitajalta ja he tekivät sen yhdessä. Kysyin palautetta ja lasten mielestä oli kiva saada sydän ja kuulla jotain kivaa kaverilta. Yhden lapsen kommentti oli: *"Ihan kun oltaisiin mestareita, kun saatiin sydän."*

Mietimme missä kohtaa kehoa ilon tunne tuntuu. Jokainen sai valita värin ja värittää kohdan ihmishahmoon, jossa tuntee iloa. Verrattuna viime kerran kiukun värittämiseen niin ilo tuntui selkeästi monella koko kehossa. Kirkkaat värit piirrettiin koko puolelle kehoa.



Kuva 5 Ilon tunne kehossa

Lopuksi meillä oli viimeisen kerran kunniaksi disco, jossa otettiin valoja pois ja tanssittiin iloisesti Kikattava Kakkiainen-musiikin tahtiin. Kaikki tanssivat iloisesti ja kaikilla näytti olevan hauskaa. Muutama lapsi innostui tekemään breakdance liikkeitäkin.

Tämän jälkeen lapset kävivät vielä lattialle makaamaan ja teimme heidän toivomansa mindfulness loppurentoutuksen, jossa hieroimme lastenhoitajan kanssa palloilla lasten selkää. Lapset selvästi rauhoittuivat kosketukseen. Hetki oli rauhallinen ja pyysin lapsia hengittelemään syvään rentouttavan musiikin soudessa.

Lopuksi menimme vielä piiriin lopettamaan toimintakerrat. Tässä kerrassa kivointa oli ollut kaikkien mielestä loppurentoutus sekä disco. Koska halusin saada palautetta lapsilta ilman ryhmäpainetta, kävimme äänestämässä lakanan takana jokainen erikseen, kuten edellisellä kerralla ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja oli vinkannut. Kiitin lapsia paljon avusta ja osallistumisesta opinnäytetyöhöni ja annoin heille jokaiselle kunniakirjan osallistumisesta.

## 5 Arviointi

Arviointi luvussa arvioidaan miten prosessi ja toimintakerrat onnistuivat. Arvioinnissa on erikseen lapsilta saatu palaute, päiväkodin henkilökunnalta ja päiväkodin johtajalta saatu palaute sekä itsearviointi. Itsearvioinnissa on käytetty havainnointia ja opinnäytetyöpäiväkirjaa, jota kirjoitettiin prosessin edetessä. Lopuksi arvioidaan tunnekasvatusmallin onnistumista onnistumiskriteereiden avulla.

### 5.1 Lasten palaute

Kysyin jokaisen toimintakerran jälkeen palautetta lapsilta peukun avulla. Jos oli kivaa voi näyttää peukku ylös, jos oli ihan ok niin peukun voi laittaa vaakatasoon, ja jos oli tylsää niin peukun voi laittaa alas. Kysyin myös mikä oli kivointa toimintakerralla.

Ensimmäisen toimintakerran lopussa ryhmän pojilla oli hieman jo pelleily päällä ja kysyessäni palautetta he ensin vastasivat, että peukku alas. Tämä levisi myös muihin ryhmän jäseniin ja vaan muutama laittoi peukun ylös. Ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja kommentoi siihen, että hänen mielestään te olitte leikkineet innoissanne ja hymyissä suin. Tämän jälkeen yksi pojista vastasi, että oli sittenkin kivaa ja sanoi että tuplapeukku ylös ja lopulta muutkin mutisivat, että oli ihan kivaa. Kysyin vielä, että mikä oli ollut kivointa. Kolme lapsista vastasi, että tunteet ja kaksi, että iloisen apinan esittäminen.

Toisella toimintakerralla kaksi lasta antoi peukun alaspäin. Kysyin heiltä, miksi ei ollut ollut kivaa. Toinen vastasi, että koska väsytti ja toinen olisi halunnut vaan leikkiä leluilla. He kuitenkin olivat olleet toiminnassa innoissaan mukana. Toinen näistä lapsista ei ollut halunnut näyttää omaa tunnekelloaan muille. Muut lapset antoivat molemmat peukut ylös ja huusivat, että tuplapeukut ovat ylhäällä. Kysyin myös mikä oli ollut kivointa, niin vastaus oli kaikilta muilta, että askartelu, paitsi yhden mielestä kaikki.

Kolmannella toimintakerralla viisi lasta näytti peukkuja ylös, ja ne olivat taas kuulemma tuplapeukut ylös. Yksi lapsi laittoi peukun alaspäin, kuten edelliselläkin kerralla, koska hän oli

ollut väsynyt. Hän kuitenkin oli ollut taas aktiivisesti toiminnassa mukana. Kysyin mikä oli kivointa ja tällä kertaa vastaukset olivat hieman erilaiset, kun kaverilla. Yksi sanoi, että kivointa oli teatteri, toinen sanoi, että halaushippa, kahden mielestä loppurentoutus ja yhden mielestä kaikki.

Neljännellä toimintakerralla kaksi lasta antoi peukut ylös, yksi antoi tuplapeukut ylös, yksi antoi toisen peukun ylös ja toisen alas, yksi ei halunnut näyttää mitään ja kaksi lasta laitto peukut alas, kuten aina ennenkin. Peukun alas laittaneet lapset olivat kuitenkin osallistuneet jälleen kerran innokkaasti toimintaan mukaan, kuten aiemminkin, vaikka näyttivät peukkuja alas. Kahden mielestä kivointa oli laivaleikki, kahden mielestä kaikki ja muut eivät halunneet vastata. Lapset toivoivat seuraavalle kerralle jo aiemmin leikittyä tunnepussileikkiä ja pallohierontaa loppurentoutukseen. Lupasin, että otan toiveet huomioon.

Viimeisellä kerralla lasten mielestä kivointa oli ollut disco ja loppurentoutus. Edellisellä kerralla ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja oli vinkannut minulle, että palautetta kannattaa kysyä salaisella äänestyksellä, jotta ryhmäpaine vastaamisesta poistuu. Teimmekin lopullisen palauteen keruun salaisesti. Jokainen sai mennä lakanan taakse laittamaan laatikkoon joko hymynaaman, jos toimintakerroilla oli ollut kivaa ja suru naaman, jos toimintakerroilla ei ollut ollut kivaa. Viisi lasta antoi hymynaaman toiminnalle ja yksi lapsi surunaaman. Tämä lapsi oli aina aiemmin näyttänyt palautetta kysyttäessä peukkua alas, mutta oli kuitenkin aina osallistunut toimintaan. Hän myös kovasti halasi minua, kun olin lähdössä. Uskon, että hänkin oli kuitenkin ihan tykännyt toimintakerroista. Yksi lapsista joutui lähtemään pois ennen loppuäänestystä puheterapian vuoksi.

## 5.2 Päiväkodin palaute

Ensimmäisen toimintakerran palaute oli positiivista. Toimintakerralla mukana ollut ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja sanoi, että olin ollut rauhallinen ja johdonmukainen. Pysyin rauhallisena ja äänensävyäni pysyi samana, vaikka jotkut lapsista alkoivat välillä riehumaan. Hän kiitteli, etten lähtenyt siihen mukaan, vaan pysyin rauhallisena. Sain varhaiskasvatuksen opettajalta muutaman hyvän vinkin seuraavaa kertaa varten. Hän sanoi, että alustat auttavat lapsia pysymään piirissä paikoillaan paremmin. Hän myös ehdotti kuvien käyttämistä niin, että kuvat tekemisestä olisivat vierekkäin ja aina tehty asia käännetään toisin päin. Näin ollen lapset näkevät, että paljonko on vielä jäljellä. Hän sanoi sen voivan auttaa loppuajan levottomuuteen. Hän myös vinkkasi pitämään takataskussa aina jonkun energianpurkuleikin, jos levottomuus alkaa ottamaan vallan. Otin vinkit ilolla vastaan ja käytin niitä seuraavissa toimintakerroissa.

Toisella toimintakerralla mukana oli ryhmän lastenhoitaja. Hän kehui, että toimintakertamäni hyvin ja sopi hyvin eskarihetkeksi. Hän oli yllättynyt, että lapset osallistuivat niin hyvin, koska ryhmässä on usein kuulemma vilinää ja kaikki ei aina suostu tekemään yhteisiä juttuja.

Lastenhoitajan mielestä minulla pysyi langat hyvin käsissä ja ohjasin toimintakerran ihan kuin kuka tahansa heistä henkilökunnasta olisi sen ohjannut. Hän piti hyvänä asiana, että tunsin lapset jo etukäteen. Hänen mielestään tunnetaidot ovat aina ajankohtainen aihe ja toimintakerta oli sopivan pituinen. Hän nosti esiin, että olin hyvin valmistautunut ja materiaalit olivat valmiina. Hänen mielestään oli hyvä, että sanoitin lapsille, että tiedän heidän osaavan itse leikata materiaalit, mutta olin tehnyt ne jo valmiiksi siksi, että säästimme aikaa muille leikeille. Lastenhoitajan mielestä tunnekellon teko oli hyvä idea ja että se vietiin kotiin, jotta tunnekeskustelu jatkuu vielä vanhempien kanssa kotonakin.

Kolmannella kerralla mukana oli taas sama ryhmän toisesta varhaiskasvatuksen opettajasta, joka oli ensimmäiselläkin kerralla. Hän sanoi, että tykkäsi toimintakerran rakenteesta. Hän totesi, että sadun lukeminen kävi äidinkielestä ja sorminukketeatteri ilmaisusta. Hänen mielestään hänen antamansa vinkit ensimmäisen kerran jälkeen olivat toimivia eli istuinalustat, jotta lapset istuisivat rauhallisemmin piirissä omalla paikallaan ja kuvakortit toiminnasta, jotta lapset näkevät mitä seuraavaksi on luvassa. Opettajan mielestä pysyin taas rauhallisena ja johdonmukaisena. Hän toi esiin, että ajanjakso juuri ennen joulua ei ole paras mahdollinen tehdä toimintakertoja, koska lapset ovat jo väsyneitä ja loman tarpeessa. Hänen mukaansa muutama lapsi lietsoi myös muita riehumaan. Opettaja ilahtui siitä, miten lapset olivat käyttäneet tunnekelloa kotona vanhempiensa kanssa. Hän sanoi sen olevan merkki siitä, että olen tehnyt asioita oikein ja että tunnekellolla on ollut vaikutusta. Kerroin seuraavan kerran käsittelevän kiukun tunnetta. Opettajan mielestä kiukku on vahva ja tärkeä tunne käsitellä, koska se näkyy päiväkodin arjessa jatkuvasti.

Neljännellä toimintakerralla mukana oli ryhmän toinen varhaiskasvatuksen opettaja, joka ei aiemmin vielä ollut mukana toimintakerroissa. Hän tykkäsi toisen opettajan ideasta, että toimintakerta käydään aluksi läpi kuvakorttien avulla ja kuvat käännetään ympäri, kun kyseinen toiminta on tehty. Ilman kuvia hänen mielestään siirtymätilanteet piiristä toimintoihin ja takaisin piiriin olisivat voineet olla haastavia. Aluksi häntä olikin jännittänyt juuri nämä siirtymiset, koska niitä oli monta tässä toimintakerrassa, mutta hän oli positiivisesti yllättynyt, että ne menivät tosi hyvin. Opettajan mielestä käyttämäni Jeppe-jääkarhu hahmo oli hyvä idea, jota he pystyvät jatkamaan myöhemmin toiminnassaan ottamalla käyttöön esimerkiksi Jeppe-jääkarhun serkun. Opettajan mielestä toimintakerran osuudet olivat tarpeeksi lyhyitä ja tunnemaalaus oli myös tarpeeksi lyhyt. Hän antoi vinkin miettiä lasten istumajärjestystä jatkossa, koska nyt kaverit menivät vierekkäin ja muutamalla kaverilla tulikin aika identtinen työ.

Ryhmän varhaiskasvatuksen opettajan mielestä ohjaajan taitoni olivat hyvät, olin rauhallinen ja selkeä sekä ohjeistin lapset etukäteen. Osasin kuulemma mennä lasten flow:hun mukaan ja kerätä myös heiltä ideoita. Otin tiettyyn pisteeseen asti ehdotuksia, mutta sitten osasin vetää rajat ja mennä eteenpäin. Opettaja sanoi, että jotkut vanhemmat ovat kertoneet, että

tunnekelloa on käytetty edelleen kotona. Opettajan roolista toimintakerrassa olisimme voineet keskustella ennen toimintakertaa tarkemmin. Olimme keskustelleet asiasta toisen ryhmän opettajan kanssa, joka on yleensä ollut paikalla, joten en muistanut käydä keskustelua enää toisen opettajan kanssa. Tarkoituksena oli, että minä otin täyden vastuun toimintakertoista ja opettaja oli vaan mukana ja rauhoittaa lapsia, jotka käyttäytyvät levottomasti.

Lasten palautteen keruusta sain uuden vinkin opettajalta. Hän on huomannut, että palaute tai äänestystilanne on paras hoitaa niin, ettei muut näe mitä toiset ovat äänestäneet. Tällöin ei tule ryhmäpainetta ja jokainen uskaltaa sanoa aidosti mitä mieltä on. Tämän vinkin otan käyttöön ensi kertaa varten.

Viimeisellä kerralla sain lopuksi palautetta ryhmän lastenhoitajalta. Lastenhoitajan mielestä tuokio oli hyvä ja kuvitettu hyvin kuvakortteihin. Hänen mielestään kertasimme edellisen kerran hyvin. Myös lasten toiveet oli otettu hyvin huomioon. Kaikkinensa tuokio oli hänen mielestään tosi hyvä. Hän sanoi tuokioiden olleen mielenkiintoisia, mukavia ja kivoja.

Koko ryhmän henkilökunta, kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa ja lastenhoitaja, olivat tyytyväisiä ohjaamiini toimintakertoihin ja sain hyvää palautetta kaiken kaikkiaan. He pitivät aiheita ajankohtaisena. Heidän mielestään olin rauhallinen ohjaaja ja tuokiot olivat toimivia. Otin lapsilta vastaan ehdotuksia sopivassa suhteessa. He nostivat esiin, että jatkossa lasten sijoittelua esimerkiksi piirissä voisi miettiä, ettei kaverit istuisi vierekkäin. He muistuttivat kuitenkin, että se tulee sitten vasta lapsituntemuksen kautta, kun lapsia oppii tuntemaan paremmin. Edellistä kertaa on aina myös hyvä kerrata.

He toivat esiin, että minulla oli paljon aiheita, askartelua ja elementtejä, joiden kanssa heidän on hyvä jatkaa, esimerkiksi tunnekello ja Jeppe-jääkarhu. He aikovatkin käyttää opinnäytetyötäni jatkossa muiden ryhmän lasten kanssa. Heidän mielestään minun toimintakerroissani olleet lapset voisivat ottaa tällöin roolin, jossa he voisivat avustaa toimintakerroissa ja opettaa muille oppimiaan asioita. Tällöin myös he saisivat kertausta asiaan.

Päiväkodin johtajan mielestä opinnäytetyöni aihe oli ihana ja tärkeä. Hän antoi palautetta, että olen opintoihin ja työhön sitoutunut ihminen, jonka vuorovaikutus on ollut ystävällistä, kohteliasta ja informoivaa.

### 5.3 Itsearviointi

Menin päiväkotiin ajoissa ennen ensimmäisen toimintakerran aloittamista ja oli mukava nähdä ryhmän lapset pitkästä aikaa. Olin ollut aiemmin ryhmässä töissä kolme viikkoa. Lapset muistivat minut ja tulivat halaamaan. Vastaanotto oli lämmin sekä lasten, että henkilökunnan puolelta. Koin, että työtäni arvostetaan ja toimintakertojani on odotettu.

Aloitimme piiristä, jossa kerroin tulevista kerroista ja loimme yhteiset säännöt toimintakeroille. Sääntöjen teko onnistui hyvin ja lapset keksivät ne itse. Tarkoituksena oli kertoa vielä enemmän tunteista, mutta huomasin ryhmässä levottomuutta istua paikoillaan ja päätinkin, että leikimme tunne ja eläin- leikkiä ennen tunteista puhumista. Se oli hyvä päätös ja selkeästi viritteli lapset paremmin keskusteluun ja paikoillaan istumiseen leikin jälkeen. Pari lasta ei halunnut tulla ensin leikkiin mukaan. Yritin innostaa lapsia osallistumaan, mutta en kuitenkaan alkanut painostaa heitä. Lopulta he itse tulivat leikkiin mukaan. Itse leikin mukana lasten kanssa. Mielestäni on tärkeää myös itse heittäytyä ja näyttää lapsille esimerkkiä. Lapset eläytyivät mahtavasti esittämiinsä eläimiin ja osasivat hienosti esittää myös eläimen tunnetilaa ilmeillä, eleillä ja äänillä. Loppuvaiheessa ryhmän vilkkaimmat lapset alkoivat leikkimään riehakkaammin, joten lopetin leikin ja pyysin lapset taas piiriin. Oli haastavaa itse leikkiä mukana ja koko ajan tarkkailla lapsia, ettei homma karkaa käsistä ja mene riehumiseksi.

Olin ottanut mukaani Jeppe-jääkarhu pehmolelun, koska teoria sanoo, että lasten kanssa kannattaa ottaa mukaan joku konkreettinen hahmo, esimerkiksi pehmolelu, joka pohtii omia tunteitaan. Tällöin lapset innostuvat kertomaan itsestään enemmän ja heittäytyvät mukaan paremmin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 175.) Olin todella yllätynyt siitä, miten lapset heittäytyivät mielikuvitusmaailmaan pehmolelun avulla. He ihan tosissaan kuuntelivat Jeppe-jääkarhua, kannustivat ja paijasivat sitä. Kukaan ei sanonut, että ei se ole oikea. Mielestäni olikin parempi, että Jeppe-jääkarhu kertoi tunteista pienen teoriaosuuden lapsille eläimen äänellään kuin jos minä olisin kertonut sen omalla äänelläni.

Varmasti ensimmäisessä kerrassa oli jännitystä ilmassa, vaikka lapset eivät sitä myöntäneetkään ja se saattoi purkaantua levottomuutena aika ajoin. Ryhmässä oli vilkkaita lapsia, mikä myös aiheutti välillä rauhattomuutta. Yksi henkilökunnasta sanoikin minulle, että kaikki, sekä aikuiset että lapset, ovat jo joululoman tarpeessa. Varmasti myös oma jännitykseni näkyi lapsille ja aiheutti omalta osaltaan levottomuutta. Vaikka lapset olivat minulle tuttuja, koska olin ollut ryhmässä aiemmin töissä kolme viikkoa, niin siitä oli kumminkin jo aikaa melkein kolme kuukautta.

Koska yleensä ensimmäinen kerta on kaikille jännittävää, niin keskityimme jännityksen tunteeseen. Jeppe-jääkarhua jännitti tulla ryhmään ja pehmolelun jännityksen kautta käsitelimme kaikkien jännitystä. Jeppe-jääkarhu opetti lapsille, että pahimman jännityksen saa pois hengittämällä kolme kertaa syvään. Myös voima-asento ja koiran ravistelu harjoitukset purkivat lasten pahinta jännitystä, sekä tietysti myös omaani. Kaikki lapset osallistuivat harjoituksiin hyvin.

Selkeästi lasten keskittymiskyky alkoi lopussa hiipumaan, joten päätin jättää muutaman suunnitellun leikin väliin ja mennä suoraan loppurentoutukseen mindfulness-harjoituksen avulla. Lapset eivät halunneet pitää silmiä kiinni. Menin levottomien lasten luokse ja kysyin, saanko

koittaa miltä heidän ilmapallonsa mahassa tuntuu. Näin hekin pääsivät tekemään harjoitusta, kun halusivat esitellä heidän ilmapallonsa vatsassaan. Totesin, että muutama minuutti riittää loppurentoutuksen tekemiseen.

Itse olisin voinut vielä enemmän kysellä lapsilta palautetta kustakin leikistä erikseen. Kiirehdin aina vaan jo seuraavaan leikkiin, koska ajattelin, että muuten lapset riehaantuvat entisestään. Yksin oli haastavaa pitää samaan aikaan kaikkia lankoja käsissä, aistia tilannetta ja lasten vireystilaa ja tarpeen vaatiessa tehdä muutoksia suunnitelmiin lasten vireystilan mukaan. Päätin, että seuraavalla kerralla annan tietoisesti enemmän aikaa jokaiselle toiminnalle ja keskustelulle enkä hätäile jo eteenpäin, että ennätämme tehdä kaiken suunnitellun. On parempi tehdä rauhassa vähemmän kuin kiireessä enemmän. Haluan olla seuraavalla kerralla itse rauhallisempi. Voi olla, että hätäisyys oli vaan minun sisäinen kokemukseni, sillä sain kuitenkin ryhmän varhaiskasvatuksen opettajalta hyvää palautetta, että olin ollut rauhallinen ja johdonmukainen.

Mielestäni ensimmäinen toimintakerta meni kaiken kaikkiaan ihan hyvin ja olin tyytyväinen, kun lapset lähtivät leikkeihin mukaan innostuneesti. Pari lasta alkuun hieman seurasi sivusta ennen kuin uskaltautuivat mukaan. Lapset myös aktiivisesti vastasivat, kun kyselin heiltä kysymyksiä. Välillä vastauksia huudeltiin niin innokkaasti, että säännöissä sovittu viittaaminen unohtui. Siitä aina muistutin lempeästi aika ajoin. Koulussa kuitenkin pitää osata viitata eikä vastauksia saa huudella. Tämä oli hyvää harjoitusta lapsille jo tulevaa koulun aloittamista ajatellen.

Toisella toimintakerralla meni jo selkeästi paremmin. Ryhmän varhaiskasvatuksen opettajan vinkki toimi, eli istuinalustat piirissä auttoivat lapsia istumaan rauhallisemmin paikoillaan. Itse en enää jännittänyt niin paljoa ja lapsetkin olivat selkeästi rennompia näin toisella kerralla. Otin myös toisen varhaiskasvatuksen opettajan vinkin käyttöön eli olin tehnyt kuvakortit toimintakerran toiminnoista. Näin lapset näkivät konkreettisesti mitä tehdään missäkin järjestyksessä. Kävimme seinälle laitettut kortit läpi, jotta lapset hahmottavat mitä sillä kerralla tehdään. Kortti käännettiin sitten toisinpäin, kun kyseinen toiminta oli tehty. Uskon, että se auttaa turvallisuuden tunteeseen, että tietää etukäteen mitä ollaan tekemässä. Tällä kertaa tila, jossa olimme, oli aika ahdas. Leikimme kuitenkin suunnittelemani liikkumista vaativat leikit, vaikkakin isompi tila olisi ollut niihin parempi. Lapset olivat liian lähellä toisiaan ja se aiheutti välillä sen, että leikki meni riehumiseksi.

Kolmas toimintakerta oli juuri ennen joulua ja sen huomasi ryhmän levottomuudesta. Itse pysyin kuitenkin rauhallisena ja aina kun tilanne alkoi mennä riehumiseksi, niin menimme takaisin piiriin tai otimme seuraavan leikin. Esimerkiksi halaushipassa halaukset alkoivat mennä painimiseksi, joten lopetimme leikin hieman aiemmin kuin olin ajatellut ja menimme taas piiriin. Toimintakerran aluksi saimme aikaan hyvää keskustelua lasten kanssa edellisestä

kerrasta ja olin hyvin iloinen kuullessani, että lapset olivat käyttäneet tunnekelloa kotonaan vanhempiensa kanssa. Mielestäni tämä todistaa, että jotain lasten päähän on jäänyt itämään tunteista ja konkreettisen tunnekellon avulla tunnetaitoja voi harjoitella jatkossa myös kotona vanhempien kanssa.

Mielestäni Piki-satu toimi hyvin alustuksena sorminukketeatteriin. Luin satua muutaman minuutin verran ja sen ajan lapset jaksoivat istua hienosti paikoillaan piirissä. Sadun avulla saimme keskusteltua erilaisista tunteista. Kaikki osallistui sorminukketeatteriin innokkaasti ja saimme hyviä esityksiä aikaiseksi. Keskusteluosuuksissa lapset olivat hieman levottomia ja kaikki eivät jaksaneet enää keskittyä siihen, miten tarinassa olisi voinut tehdä toisin. Loppurentoutuksessa lapset olivat mielestäni rauhallisemmin paikoillaan kuin edellisillä kerroilla. He selvästi tykkäsivät, kun minä ja ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja hieroimme heidän selkiänsä palloilla.

Itse olin tyytyväinen kolmanteen toimintakertaan. Olin taas hieman varmempi kuin edellisillä kerroilla. Osasin edetä rauhallisemmin ilman kiireen tuntua ja aistia paremmin ryhmän tunnelmaa. Olin tyytyväinen, kun lapset keskustelivat kanssani ja vastasivat kysymyksiini. Oli mukava nähdä ja todeta, että sorminukketeatteri toimi hyvin lasten kanssa. Näin saimme tilanteen ja tunteet ulkoistettua ja niitä oli helpompi käsitellä.

Pitkän joululoman jälkeen oli taas jännittävää mennä pitämään lapsille neljättä toimintakertaa. Selvästi kolmen viikon tauko vaikutti ja kolme lasta olivatkin aika hiljaisia koko toimintakerran. Toki oli vasta toisen päivän aamu pitkän joululoman jälkeen, joten jo pelkkä päiväkodin rytmiin tottuminen oli varmasti monelle haastavaa. Joulua edeltävä levottomuus oli kuitenkin mielestäni hävinnyt ja toimintakerta meni paljon rauhallisemmin kuin ennen. Omasta mielestäni pysyin taas rauhallisena ja selkeänä. Aluksi unohdin käydä läpi kuvakortit toimintakerrasta, mutta onneksi yksi lapsista muistutti asiasta. Jeppe-jääkarhusta lapset olivat taas innoissaan ja halailivat sitä kovasti. Toimintakerran jälkeen yksi lapsista jopa huusi perään, että *”rakastan sua Jeppe”*. Jeppe-jääkarhun avulla keskustelua syntyi luontevasti ja Jepen kautta vaikeat asiat voitiin ikään kuin ulkoistaa ja katsella niitä hieman sivusta.

Kiukkujumpassa olin ajatellut, että piirissä käydään läpi vuorotellen jokaisen kiukkuliike, mutta se tuntui lisäävän joillekin lapsille painetta omasta vuorosta ja mitään liikettä ei tullut tällöin mieleen. Vaihdoinkin sen lennosta niin, että saa viitata, jos on tullut jo joku liike mieleen. Näin ketään ei pakotettu osallistumaan tai noloistumaan jos ei keksinyt liikettä.

Tunnemaalauksessa olisin voinut tehdä maalauspaikat jo valmiiksi etukäteen. Laittaa paperin, vesivärit, pensselin ja vesikupin jo jokaisen paikalle erikseen. Nyt ne olivat sivutasolla ja niiden hakeminen aiheutti hieman sähläystä ennen kuin pääsimme aloittamaan. Myös paikat olisin voinut miettiä etukäteen. Nyt kaverit menivät vierekkäin ja muutamalla tulikin identtinen työ kaverin kanssa. Tunnemaalauksen kestoa oli myös haastavaa ennakoida etukäteen. Jotkut



tekivät sen nopeasti ja jotkut hitaammin. Yritin aistia tilannetta ja en halunnut hoputtaa lapsia tai sanoa lapselle, että nyt sinun työsi pitää olla valmis. Kun suurin osa oli valmiita, niin sovimme ryhmän varhaiskasvatuksen opettajan kanssa, että muutama lapsi saa jatkaa työn loppuun iltapäivällä.

Viides kerta meni edellisiä kertoja paremmin ja huomasin kehityksen itsessäni. Olin mielestäni kehittynyt itse ryhmän ohjaamisessa ja osasin olla rennompini. Lapset olivat edelleen aika energisiä ja sain tehdä töitä, että sain pidettyä homman kontrollissa, ilman että leikit menivät levottomaksi. Halusin, että lapset kokevat osallisuuden tunteen ja olin kysynyt heiltä edellisellä kerralla mitä he haluaisivat tällä kerralla tehdä. Lapset halusivat leikkiä jo tuttua tunnepussileikkiä. Uskon, että he halusivat leikkiä sitä rakastuneen tunteen tunnekortin takia. Se nauratti lapsia ja sen nostamista pussista odotettiin joka kerta. Rakastuminen selvästi kiinnostaa lapsia ja näin ollen tunnetta oli turvallista käsitellä leikin avulla. Lapset olivat toivonneet myös loppurentoutusta, jossa aikuiset hierovat lapsen selkää pallolla. Se loppurentoutus sai lapset parhaiten rauhoittumaan ja selvästi lapset tykkäsivät kosketuksesta. Mielestäni oli hyvä lopettaa viimeinen kerta ilon tunteeseen ja niin, että kaikille jäi kiva mieli toimintakeroista. Uskon, että taidenäyttely, keksien syöminen ja disco olivat kaikille mukavaa tekemistä.

Itselleni suurin haaste oli saada kaikki lapset osallistumaan. Muutama lapsista oli aika hitaasti lämpeneviä luonteeltaan ja aluksi he eivät halunneet osallistua kaikkeen toimintaan. Ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja lohdutti minua sanomalla, että vaikka joku lapsi ei tekisi mitään niin silti se asia jää hänen mieleensä ja hän saattaa tehdä sen myöhemmin. Sama pätee kuulemma myös keskusteluun. Jos joku ei halua sanoa sillä hetkellä mitään niin häntä kehoitetaan tulla sanomaan asia myöhemmin tai vaikka seuraavana päivänä ja usein lapsi sitten tulee myöhemmin kertomaan asian aikuiselle. Varhaiskasvatuksen opettaja nosti esiin myös sen, että usein tunteet ovat hankalia lapsille, ja niistä kertominen on ehkä helpompaa tutulle ryhmän aikuiselle kuin minulle.

Varsinkin yksi lapsista oli aika ujon oloinen. Hän kuitenkin usein viittasi ja sitten kun annoin hänelle puheenvuoron niin hän ei saanutkaan sanaa suustaan. Tämä oli haastava paikka itselleni, että kuinka saada ujo lapsi puhumaan. Yritin kannustaa häntä ja antaa aikaa vastaukselle. Pyysin häntä kuiskaamaan asian minulle, tai sanoin, että hän voi vielä rauhassa miettiä ja kertoa myöhemmin. En halunnut, että hän kokee epäonnistumista ryhmässä. Teorian mukaan nimittäin esiopetusikäisen lapsen luottamus omiin kykyihin voi horjua ja itsekritiikki olla suurta. Myös epäonnistumisen pelot sekä mielen pahoittaminen kuuluvat asiaan. Tämän vuoksi kannustus, rohkaisu ja vahvuuksien esille nostaminen ovat tärkeässä roolissa. (MLL, 2019.) Itse yritin olla kannustava ohjaaja, joka rohkaisee ja kehuu jokaista, ja varsinkin niitä, jotka kannustusta erityisesti näyttivät tarvitsevan.

Tunnetaitojen ohjaamisessa tärkeintä on yhteyden luominen lapsiin ja samalle tasolle asettuminen heidän kanssaan. Lasta tulee nähdä, kuulla ja arvostaa juuri sellaisena kuin hän on ja ymmärtää, että lapsi tekee parhaansa niillä voimavaroilla, joita hänellä on. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 233.) Ohjaajalla on suuri rooli luoda ryhmään turvallinen tunnelma, jossa jokainen voi olla oma itsensä (Aitlahti & Reinikainen 2018, 10). Itse yritin toimia teorian mukaisesti ja olla lapsille kannustava ohjaaja sekä luoda turvallisen ilmapiirin jokaisen toimien voimavarojen mukaan. Kehuin ja kannustin, mutta en pakottanut ketään osallistumaan. Pysyin rauhallisena, vaikka välillä meno yltyi levottomaksi. Sain luotua yhteyden lapsiin ja arvostin heitä juuri sellaisina kuin he ovat.

Mielestäni onnistuin olemaan läsnä oleva ohjaaja, joka aisti lasten energiatasoja koko ajan. Pystyin tekemään muutoksia suunnitelmiini, jos huomasin siihen tarvetta eli sopeuttamaan toimintani lasten tarpeiden mukaan. Jos huomasin, että piirissä istuminen ja keskustelu alkoi kyllästyttää lapsia, aloimme leikkimään seuraavaa leikkiä. Vasu edellyttää henkilökunnalta tällaista taitoa havaita lasten tunnetiloja ja muuttaa omaa toimintaa tarvittaessa niiden mukaisesti (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 38). Toimintakerrat antoivatkin minulle hyvää harjoitusta toimia vasun edellyttämällä tavalla.

Koin, että kunnollista palautetta lapsilta oli vaikea saada. Jos heiltä kysyi miltä harjoitus tuntui, niin yleensä vastaus oli, että kivalta. Usein lapset myös vastasivat samalla lailla kuin muut. Teoria sanookin, että kavereiden mielipiteet vaikuttavat omaan toimintaan entistä enemmän (MLL, 2019). Jääskinen kehottaa olemaan avoimin mielin lapsia ohjatessa, koska välttämättä se mitä itse oli ajatellut, ei nousekaan lapsille harjoituksessa tärkeimpään osaan. Hän kehottaa luottamaan siihen, että kokemus jää lapseen elämään ja antaa lapselle sisäisesti oivallettavaa, vaikka pienempien lasten kanssa keskustelu on usein lyhyttä ja ytimekästä. Jokainen myönteinen kokemus, yhdessä ihmettely ja lapselle välitetty hyväksyntä jää itämään siemeneksi lapseen. Kasvu tapahtuu pikkuhiljaa ajan kanssa. Tärkeintä on antaa lapselle mahdollisuus tunteen ilmaisuun ja tutkimiseen luovuuden ja kehollisuuden kautta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 174-177.) Uskon, että kokemus toimintakerroista jää lapseen elämään ja antoi lapselle oivallettavaa, kuten teoria sanoo.

Jääskinen (2017a, 5-6) toteaa, että muutaman kerran toteutettu tunnetaitoharjoitus ei vielä juurruta tunnetaitoja lapseen, vaan tunnetaitojen opettelu tulisi nähdä tärkeänä pitkällä aikavälillä, jolloin tulokset alkavat väistämättä näkymään. Myös Haapsalon ja Kirkkopellon (2013, 1) mielestä tunteiden tunnistaminen alkaa vähitellen. Tämä tieto lohduttaa minua, kun välillä epäilin saavatko lapset toimintakerroista mitään, koska muutosta on vaikea mitata millään mittareilla. Olen kuitenkin tehnyt työni hyvin, jos lapsille jää itämään asiat päähän ja muutos alkaa näkymään pidemmällä aikavälillä.

#### 5.4 Tunnekasvatusmallin arviointi

Tunnekasvatusmallin arvioinnissa käytetään työn alussa määriteltyjä onnistumiskriteereitä, joiden avulla voidaan arvioida kokonaisvaltaisemmin, miten tunnekasvatusmallin kehittämissä onnistuttiin.

- Lapset tulevat mielellään toimintakertoihin mukaan

Tämä onnistumiskriteeri täyttyi, koska kaikki ryhmässä olleet seitsemän lasta tulivat jokaiseen viiteen toimintakertaan mielellään, ilman että heitä täytyi houkutella. Myös ryhmän muut lapset olisivat olleet innokkaita tulemaan toimintakertoihin mukaan, mutta valitettavasti mukaan mahtui vain seitsemän lasta. Lapset myös ryntäsivät halaamaan minua aina kun tulin ohjaamaan kertoja ja halusivat myös, kun olin lähdössä ja kyselivät milloin tulen seuraavaksi.

- Lapset osallistuvat suunnittelemaani toimintaan

Toinen onnistumiskriteeri täyttyi myös, sillä kaiken kaikkiaan lapset osallistuivat innokkaasti suunnittelemaani toimintaan ja kukaan ei valittanut, että oli tylsää. Jopa ryhmän henkilökunta ihmetteli, kuinka hyvin lapset osallistuivat toimintaan. Varsinkin lapset, jotka eivät aina halua osallistua päiväkodin toimintaan. Alussa jotkut lapset tarkkailivat ensin ja vasta vähän ajan päästä osallistuivat, mutta se on normaalia. Yksi lapsi tuotiin yleensä juuri vähän ennen, kun toimintakerta alkoi ja näinä kertoina hän katseli hetken aikaa sivusta ennen kuin tuli mukaan toimintaan. Lapset osallistuivat myös hienosti keskusteluihin ja saimme monipuolisia keskusteluja ja pohdintoja aikaiseksi yhdessä.

- Toimintakerta pysyy suunnitellussa 45 minuutissa

Joihinkin toimintakertoihin olin suunnitellut enemmän ohjelmaa, koska oli vaikea arvioida kauanko jokaisessa toiminnassa kestää. Pidin kerrat kuitenkin 45-minuutissa, jotta lapset eivät väsähtäisi ja jätin loput toiminnot pois tai seuraavaan kertaan. Kokemuksen perusteella voin sanoa, että 45-minuuttia on sopiva aika toimintakerroille. Tunnekasvatusmalliin on laitettu vaan ne toiminnot, jotka on mahdollista tehdä 45 minuutissa eli myös tämä onnistumisen kriteeri täyttyi.

- Tunnekasvatusmallissa käytetään monipuolisesti erilaisia toiminnallisia ja luovan ilmaisan menetelmiä

Tämä onnistumiskriteeri täyttyi, sillä tunnekasvatusmallissa on käytetty monipuolisesti erilaisia toiminnallisia ja luovia menetelmiä, jotka on kokemuksen perusteella hyväksi havaittu kyseiseen malliin. Toimintakertojen monipuolisuus myös piti lasten kiinnostusta yllä. Tunnekasvatusmallissa on hyödynnetty leikkejä, liikuntaa, keskustelua, askartelua, tunnemaalausta,

tunnekortteja, kosketusta, satua, musiikin vaikutusta, mindfulness- harjoituksia ja sor-minukketeatteria eli draamakasvatusta. Toimintakerroilla oli mukana myös Jeppe-jääkarhu.

- Päiväkoti aikoo käyttää tunnekasvatusmallia jatkossa

Myös viimeinen onnistumiskriteeri täyttyi, sillä päiväkodin aikoo käyttää tunnekasvatusmallia jatkossa. He ovat jo suunnitelleet käyttävänsä sitä ryhmän muihin lapsiin, jolloin jo toimintakerroissa olleet lapset voisivat olla apulaisia, jotka neuvovat toiminnassa. Näin ollen hekin saavat vielä kertausta tunnetaitojen opettelussa.

Onnistumiskriteereiden täyttymisten, sekä lasten että päiväkodin positiivisten palautteiden perusteella voidaan todeta, että tunnekasvatusmallin kehittämisessä onnistuttiin ja se on toimiva sellaisenaan. Jokaisen mallissa olevan menetelmän toimivuus on testattu käytännössä esiopetusikäisten kanssa.

## 6 Pohdinta

Valitsin opinnäytetyön aiheeksi lasten tunnetaidot, koska olen työskennellyt monissa eri päiväkodeissa opiskeluiden ohella ja nähnyt itse omin silmin lasten alati kasvavat haasteet tunnetaidoissa. Sain vahvistuksen tähän teoriasta, jonka mukaan lasten tunnetaitojen opettaminen on yhteiskunnallisesti merkittävä asia (Jalovaara 2006, 10). Teorian mukaan tarvitsemme lisää konkreettisia työkaluja ja ymmärrystä osataksamme tukea lasta tunnetaidoissa (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 5). Tämän vuoksi lasten tunnetaitojen vahvistaminen oli mielestäni erittäin ajankohtaista ja tärkeää. Aihe kiinnosti minua henkilökohtaisesti ja halusin oppia lasten tunnetaidoista mahdollisemman paljon, jotta voin hyödyntää oppimaani tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen opettajana. Mielestäni opinnäytetyöni aihe oli ajankohtainen ja ammatillinen.

Tämä opinnäytetyö on suunnattu esiopetusikäisille, mutta on sovellettavissa myös nuoremmille lapsille varhaiskasvatuksessa. Valitsin esiopetusikäiset lapset, koska tämä ikä on otollista aikaa kaikenikäiselle oppimiselle teorian mukaan. Esiopetusikäinen lapsi on kiinnostunut elämän suurista kysymyksistä, on tiedonhaluinen ja haluaa pohtia asioita aikuisen kanssa. Hänellä alkaa olla kyky asettua toisen asemaan. Lapsen ajatusten ja tunteiden arvostaminen on hänelle tärkeää. Lapsella alkaa olla jo omia mielipiteitä. (Vantaa nettineuvola, 2019.) Koin, että teoria esiopetusikäisistä lapsista pitää paikkansa ja he ovat tiedonhaluisia. Oli erittäin mielenkiintoista käydä lasten kanssa keskusteluita tunteista ja niiden herättämistä ajatuksista.

Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttaminen onnistui mielestäni hyvin. Sain kehitettyä varhaiskasvatuksen henkilökunnalle viiden toimintakerran tunnekasvatusmallin jo olemassa olevaan tietoon, teoriaan ja omaan kokemukseen perustuen. Työn alussa määritellyt tunnekasvatusmallin onnistumiskriteerit täyttyivät, joten voidaan todeta, että tunnekasvatusmallin

kehittelyssä onnistuttiin. Se on kriteerien mukainen ja kokonaisuudessaan toimiva. Tunnekasvatusmallin avulla esiopetusikäisten lasten tunnetaitoja saadaan vahvistettua erilaisia toiminnallisia ja luovan ilmaisun menetelmiä käyttäen. Yhteistyökumppani päiväkotia aikoo hyödyntää opinnäytetyötäni jatkossa. He ovat suunnitelleet käyttävänsä tunnekasvatusmallia koko ryhmän lapsiin. He ottavat minun toimintakerroissani olleet lapset apulaisiksi opastamaan muita ja samalla itse kertaamaan tunnetaitoja. Olen antanut päiväkodille luvan käyttää tunnekasvatusmallia vapaasti myös muissa päiväkodin ryhmissä. Tunnekasvatusmallia voi soveltaa myös muun ikäisiin lapsiin.

Lapset saivat toimintakertojen avulla kokemuksen tunteiden tunnistamisesta ja ilmaisemisesta, sekä niiden vaikutuksesta omaan kehoon, mieleen ja käyttäytymiseen, kuten tavoitteena oli. Työn vaikuttavuutta on vaikea mitata millään mittarilla, mutta yhdessä tekemisen kautta lapset saivat kokemuksen tunnetaitojen oppimisesta. Teoria sanookin, että kasvu tapahtuu pikkuhiljaa ajan kanssa. Kokemus jää lapseen elämään ja antaa lapselle sisäisesti oivallettavaa. Tunnetaitojen opettelu tulisi nähdä tärkeänä pitkällä aikavälillä, jolloin tulokset alkavat väistämättä näkymään. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 5,6,174-177.) Jos lapsille jää itämään päähän edes jotain pientä tunteiden tunnistamisesta ja itsesäätelystä toimintakertojen perusteella niin olen tyytyväinen. Uskon, että näin tapahtui.

Tavoitteena oli myös kehittyä ryhmän ohjaamisessa, syventää ammatillista osaamista, vahvistaa tuntemusta esiopetusikäisistä lapsista ja oppia käyttämään erilaisia toiminnallisia ja luovan ilmaisun menetelmiä tunnetaitojen vahvistamisessa. Tavoitteena oli olla myös läsnä oleva ohjaaja ja luoda turvallinen ilmapiiri lapsille, jossa he voivat olla omia itsejään. Myös nämä tavoitteet toteutuivat mielestäni hyvin. Opin ohjaajuudesta paljon ja sain prosessista monipuolista osaamista omaan ammatilliseen kasvuuni. Tulevana varhaiskasvatuksen opettajana osaan nyt ohjata lapsia paremmin, aistia heidän energiatasojaan ja tukea heitä tunnetaitojen oppimisessa. Olen saanut prosessista kattavan tietopaketin tunnetaitojen ohjaamiseen tulevaisuudessa sekä teorian että oman kokemuksen kautta. Pääsin kokeilemaan toiminnallisia ja luovan ilmaisun menetelmiä käytännössä ja sain kokemuksen mikä toimii ja mikä ei toimi. Sain itseluottamusta ja varmuutta käyttää niitä ja toimia lasten parissa.

Ryhmän jokainen lapsi oli erilainen ja opin miten käsitellä erilaisia lapsia. Totesin, että lapsille pitää antaa selkeitä, suoria ja lyhyitä ohjeita. Opin myös, että siirtymävaiheet ovat lapsille se otollisin paikka alkaa käyttäytymään levottomasti. Siihen auttavat kuvat, jotta lapset näkevät mitä seuraavaksi on luvassa. Huomasin, että tämän ikäiset lapset eivät jaksakaan liian kauaa paikoillaan ja jutella. Siinä asiassa jouduin miettimään omia odotuksiani toimintakerroille. Olen samaa mieltä teorian kanssa siitä, että lapset oppivat parhaiten itse tekemällä ja toiminnan kautta.

Itselleni tärkeintä ohjaajana oli turvallisen ilmapiirin luominen, jossa kaikilla on hyvä olla. Myös teoria peräänkuuluttaa ohjaajan merkitystä turvallisuuden tunteen luomisessa. Ohjaajalla on suuri rooli luoda ryhmään turvallinen tunnelma, jossa jokainen voi olla oma itsensä (Aitlahti & Reinikainen 2018, 10). Mielestäni onnistuin tässä. Tästä kertoo se, että aina kun menin paikalle, kaikki lapset juoksivat iloisesti halaamaan minua. Myös pois lähtiessäni lapset halusivat minua, sanoivat että älä lähde ja kysyivät milloin tulen uudestaan. Tämä oli paras palaute itselleni projektin onnistumisesta ja tavoitteiden saavuttamisesta.

Toimintakertojen pituus 45 minuuttia oli aika lyhyt aika tehdä mitään isompaa, mutta huomasin, että se oli maksimi aika minkä lapset jaksoivat keskittyä. Kokemuksen perusteella voidaan todeta, että 45 minuuttia on sopiva aika toimintakerroille. Aamupäivän ajankohta toiminnalle oli toimiva, koska silloin lapset jaksoivat vielä keskittyä paremmin. Lapset olivat onneksi minulle entuudestaan tuttuja, koska olin ollut ryhmässä aiemmin töissä kolme viikkoa. Ihan vieraaseen ryhmään olisi ollut vaikea mennä. Olen teorian kanssa samaa mieltä, että pehmoeläin, joka pohtii omia tunteitaan, kannatti ottaa mukaan toimintakerroille (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 175). Jeppe-jääkarhu tuli tärkeäksi lapsille ja sitä haluttiin joka toimintakerran aluksi halata ja moikata. Jeppe-jääkarhun avulla oli helpompi puhua vaikeista tunteista ja sen avulla lapset innostuvat kertomaan itsestään enemmän.

Olin miettinyt tietyn rungon ja järjestyksen toimintakerroille, mutta halusin olla läsnä oleva ohjaaja, joka aistii lasten energiatasoa ja jaksamista ja olin valmis muuttamaan lennosta suunnittelemaani runkoa. Moneen kertaan näin pitikin tehdä. Jos huomasin, että piirissä keskustelu ei enää toiminut lapsille niin lähdimme tekemään jotain toiminnallista. Välillä jos joku leikki oli menossa levottomaan suuntaan ja kavereiden painimiseksi, niin lopetin leikin aiemmin kuin oli tarkoitus. Toisinaan olin suunnitellut enemmän toimintaa yhteen kertaan, mutta en halunnut suorittamisen makua tekemiseen, vaan mieluummin teimme sitten vähemmän ilman kiireen tuntua.

Tilan merkitystä voi myös pohtia. Jouduimme olemaan kolmessa eri tilassa viiden toimintakerran aikana. Jotkut tilat olivat suuria ja jotkut taas aika pieniä. Isossa tilassa jotkut leikit, esimerkiksi tilassa käveleminen musiikin tahtiin saattoi mennä villiksi, koska lapset olivat niin laajasti levittäytyneet, ettei heitä voinut niin helposti kontrolloida. Pienessä tilassa taas välillä joku leikki meni helposti painimiseksi kaverin kanssa, mutta siihen pystyi puuttumaan helpommin. Sitä voi pohtia, että olisiko sama tuttu tila jokaisella kerralla voinut vähentää lasten levottomuutta?

Koin positiivisena, että toimintakerroissa oli lopulta mukana vuorotellen kaikki ryhmän henkilökunnan jäsenet, sekä varhaiskasvatuksen opettajat että lastenhoitaja. Lastenhoitajalla oli vuosikymmenten kokemus lasten kanssa työskentelystä, ja sain häneltä hyviä näkökulmia palautekeskustelussa. Koin isona voimavarana, että toimintakerroissa oli aina mukana

ammattilainen, yksi ryhmän aikuisista, koska ohjasin toimintakerrat yksin. Tunsin, että he suhtautuivat positiivisesti ja mielenkiinnolla opinnäytetyöhöni, varsinkin kun he aikovat käyttää työtani jatkossa. Sain siitä rohkaisun, että työlläni on merkitystä.

Aikataulu juuri ennen joulua oli haastava, koska lapset olivat jo aika väsyneitä syksystä. Lisäksi kolmannen ja neljännen toimintakerran väliin tuli joululoma, joten suunniteltu viikon välein tapahtuva toiminta ei käytännössä ollut mahdollista. Valitettavasti näihin asioihin en pystynyt vaikuttamaan tässä opinnäytetyössä. Tutkimusluvan saamisessa Vantaan kaupungilta kesti kolme viikkoa, joten kaikki toimintakerrat olisi ollut mahdotonta saada mahtumaan ennen joulua. Jälkikäteen ajatellen, toimintakerrat olisi ollut hyvä sijoittaa yhteen pötköön eikä juuri ennen joulua, jolloin lapset odottivat jo lomaa ja heillä muutenkin taisi olla joulujännitystä ilmassa.

Lasten palaute peukuilla jokaisen toimintakerran jälkeen ei toiminut niin hyvin kuin olin ajatellut. Tilanteessa oli selvästi ryhmäpaine siitä mitä kaverit sanovat. Teoriakin sanoo, että kaverien mielipiteet vaikuttavat omaan toimintaan entistä enemmän esiopetusiässä (MLL, 2019). Toiseksi viimeisellä kerralla sain vinkin ryhmän varhaiskasvatuksen opettajalta siitä, että palautteen voisi kerätä salaisella äänestyksellä, jotta ryhmäpaine poistuisi. Sitä neuvoa toteutin viimeisellä kerralla ja se oli toimiva. Kaiken kaikkiaan lasten palaute oli positiivista ja he tykkäsivät toimintakerroista. Minulle tärkein palaute oli nähdä, että yleisesti ottaen lapset osallistuivat toimintaan innoissaan sekä keskustelivat tunteista kanssani ja kertoivat omia mielipiteitään. Päiväkodin palaute toimintakerroista ja ohjaajuudestani oli positiivista. Minulle paras palaute on se, että päiväkodin henkilökunta aikoo käyttää opinnäytetyöni tunnekasvatusmallia jatkossakin.

Tulin siihen lopputulokseen, että toiminnallisessa opinnäytetyössä kannattaisi olla pari, jonka kanssa tehdä työ. Yksin oli haastavaa tehdä kaikki ja pitää langat käsissä toimintakerroissa. Huomasin, että systemaattista havainnointia ei pystynyt toimintakerroilla yksin tekemään toiminnan ohjauksen ohessa ja sen rooli jäikin pienempään rooliin mitä olin ajatellut. Parin kanssa tehdessä toinen voisi ohjata toiminnan ja toinen vuorostaan silloin havainnoida. Sain kuitenkin onneksi tukea ryhmän aikuiselta, joka oli toimintakerroissa mukana. Myös toimintakertojen videointi olisi ollut optimaalista, jotta toimintaan ja havainnointiin olisi pystynyt palaamaan tarkemmin myöhemmin. Se ei kuitenkaan ollut mahdollista tässä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön eettinen näkökulma toteutui, sillä opinnäytetyö tehtiin sosiaalialan eettisten periaatteiden mukaisesti. Sain lasten vanhemmilta luvan lasten osallistumiseen toimintaker-toihin. Lasten nimiä tai kuvia lapsista ei tuotu työssä esiin. Lasten itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin ja heillä oli lupa säädellä osallistumistaan omia tunteitensa kuunnellen. Opinnäytetyön suorittamiseen tarvittavat tutkimusluvut hankittiin ja prosessi oli lupien mukainen. Toimin yhteistyökumppanin kanssa sovitun mukaisesti ja otin heidän ajatuksensa ja toiveensa

huomioon. Vuoropuhelu työyhteisön kanssa toimi hyvin. Minuun luotettiin ja sain vapaat kädet toteuttaa toimintaa. Sain validia palautetta jokaisen toimintakerran jälkeen ja huomioin henkilökunnan neuvot, esimerkiksi kuvakorteista ja alustoista. Pidin työyhteisön ajan tasalla koko prosessin ajan.

Suosittelen työni perusteella kaikille lasten kanssa työskenteleville sekä lasten vanhemmille tutustumista tunnetaitoihin ja tunteisiin. Jatkotoimenpiteinä ja seuraavien opinnäytetöiden aiheena voisinkin suositella tunnetaitojen opettamista henkilökunnalle ja vanhemmille. Tällöin pohjana voisi toimia aikuisten omien tunteiden tunnistaminen ja hallinta. Teorian mukaan monella suomalaisella vanhemmalla on nimittäin painolastina oma kotikasvatus, jossa kiellettiin kaikenlaiset tunteenpurkaukset (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 25). Teoria näkee tunnekasvatuksen opettamisen tärkeänä lasten parissa työskenteleville aikuisille, jotta he osaisivat tukea lasta parhaiten (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 5). Jalovaara (2006, 7) toteaa, että kasvattajan työ nykypäivänä vaatii erityistä tunnelukutaitoa, eli kykyä tunnistaa omia ja muiden tunteita, nimetä tunteita, ymmärtää niitä ja vaikuttaa lasten tunnekäyttäytymiseen. Olen samaa mieltä teorian kanssa siitä, että kasvattajana on tärkeää tunnistaa omat tunteensa, jotta voi tukea lapsia teidän tunnetaitojen oppimisessa.

Teoria sanoo, että tunnetaitojen vahvistamisella tuetaan myös lapsen mielenterveyttä (Marjamäki ym. 2015, 57). Tässä työssä ei lähdetty käsittelemään mielenterveystyötä sen enempää, mutta suosittelenkin seuraavan opinnäytetyön aiheeksi tunnetaitojen yhteyttä mielenterveyteen. Se olisi mielenkiintoinen näkökulma tutkia tarkemmin.

Teoria vahvisti ajatustani siitä, että toiminnalliset ja luovat työmenetelmät ovat hyödyllisiä asiakastyössä. Nyt kokemuksen kautta sain vahvistuksen siitä, että ne todella ovat toimivia ja hyödyllisiä lasten kanssa toimiessa. Itse koen, että tunnetaidot ovat tärkeitä varsinkin päiväkotimaailmassa, jossa ryhmäkoot ovat entistä isompia ja meteli suurta. Pohjautuen teoriaan olen sitä mieltä, että tunnetaitojen opettaminen lapsille on myös taistelua syrjäytymistä ja eriarvoisuutta vastaan. Prosessin johtopäätöksenä voidaan todeta, että tunnetaitojen opettaminen varhaiskasvatuksessa ja sen merkitys lapsen sosiaaliselle kehitykselle on erittäin tärkeää.



## Lähteet

### Painetut

- Airaksinen, R. & Okkonen, S. 2006. Teatteria tenaville: lapsi teatterin kokijana. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Aitlahti, K. & Reinikainen S. 2018. Polkuja rauhoittumiseen. Läsäolotaitoja lapsille ja nuorille. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY pro.
- Goleman, D. 1997. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Toinen painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Molli. Hyvällä mielellä vai pahalla päällä- tunteet taidoksi. Helsinki: Lasten Keskus.
- Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.
- Hakkola, K., Laitinen, S. & Ovaska-Airasmaa, M. 1990. Lasten taidekasvatus. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisuus: draamakasvatusta opettajille. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Heino, T. 2008. Lastensuojelun avohuolto ja perhetyö: kehitys, nykytila, haasteet ja kehittämisehdotukset. Selvitys lastensuojelun kehittämisohjelmalle. Helsinki: Stakes.
- Huilla, M. & Isokoski, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus.
- Juhila, K., Forsberg, H. & Roivainen, I. (toim.) 2002. Marginaalit ja sosiaalityö. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017a. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017b. Mitä sä rageet. Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.

Karkkulainen, M. 2011. Siivet selkään, draamakengät jalkaan. Kohtaamisia draaman pedagogisilla näyttämöillä. Helsinki: Tmi Raija Airaksinen/Draamatyö.

Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness. Helsinki: Viisas Elämä.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Tunne itsesi, suomalainen. Neljäs painos. Helsinki: Werner Söderström.

Kirkkopelto, K. 2016. Piki. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kotka, R. 2011. Tarinat tunteiden tulkkina: toiminnallisia ideoita satujen ja draaman maailmasta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveys-taitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen Mielenterveysseura.

Martinez-Abarca, T. & Nurmi, R. 2015. Loikaten leikkiin- rohkeasti rooliin! Draamakasvatusta 1-7-vuotiaille. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2000. Tunnemuksu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja.

Pereira, C. & Valcárcel, R. 2018. Tunnehetket. Ilman tunteitasi et olisi sinä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A-L. (toim.) 2009. Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa.

Rusanen, S. 2007. Taidekasvattajaksi varhaiskasvatukseen. Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja A 77.

Surakka, A-K. 2013. Lasten tunnetaidot päiväkodissa. 5-vuotiaat ja tunnemuksu -ohjelma. Varhaiskasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Toivanen, T. 2010. Kasvuun! Draamakasvatusta 1-8 -vuotiaille. Helsinki: WSOY.

## Sähköiset

Hogrefe Psychologien Kustannus Oy. Viitattu 13.1.2020. <https://www.hogrefe.fi/tuotteet/pienin-askelin/>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012. Viitattu 14.10.2019. [http://www.etiikanpaivat.fi/sites/etiikanpaiva.fi/files/htk\\_ohje\\_verkko14112012.pdf](http://www.etiikanpaivat.fi/sites/etiikanpaiva.fi/files/htk_ohje_verkko14112012.pdf)

MAHTI-tunnekortit. Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. Viitattu 7.1.2020. [http://www.kvtl.fi/contentimages/Projektit/Mahti/MAHTI\\_tunnekortit\\_tulostusversio.pdf](http://www.kvtl.fi/contentimages/Projektit/Mahti/MAHTI_tunnekortit_tulostusversio.pdf)

MLL. Lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu 14.10.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Varhaiskasvatustilaki 540/2018. Viitattu 2.10.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Vantaa nettineuvola. Viitattu 14.10.2019. [https://www.vantaa.fi/terveys-ja\\_sosiaalipalvelut/lapsiperheiden\\_palvelut/nettineuvola/lapsen\\_kasvu\\_ja\\_kehitys/5\\_6-vuotias](https://www.vantaa.fi/terveys-ja_sosiaalipalvelut/lapsiperheiden_palvelut/nettineuvola/lapsen_kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Viitattu 2.10.2019. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)

## Julkaisemattomat

Björklund, L. 2017. ME-säätien kehityspäällikön powerpoint esitys Hullu nuoruus- seminaarissa Tikkurilan Laureassa 9.-10.2.2017.

Häkkinen, J. 2017. Syrjäytyminen ja eriarvoisuus. Luentomateriaali.

Laane, T. & Litovaara, A. 2014. Mindfulness intensiivikurssi hyvinvointiin. Luentomateriaali.

Manninen, N. 2019. Lapsen ja lapsiryhmän toivotun käyttäytymisen vahvistaminen ja ohjaaminen. Luento Tikkurilan Laureassa 28.3.2019.

## Kuvat

Kuva 1 Tunnekello .....	26
Kuva 2 Kuvakortit toimintakerrasta.....	29
Kuva 3 Kiukun tunne kehossa .....	30
Kuva 4 Tunnemaalausta.....	31
Kuva 5 Ilon tunne kehossa .....	33

## Liitteet

Liite 1: Suostumuslomake .....	54
Liite 2: Kunniakirja .....	55
Liite 3: Tunnekasvatusmalli .....	56

## Liite 1: Suostumuslomake

## SUOSTUMUSLOMAKE

13.11.2019

Hei huoltajat!

Olen Paula Pulkkinen ja opiskelen sosionomiksi sekä varhaiskasvatuksen opettajaksi Laurean ammattikorkeakoulussa. Teen opinnäytetyöni esiopetusikäisten lasten tunnetaitojen vahvistamisesta. Opinnäytetyöhön sisältyy toiminnallinen osuus, jonka toteutan Tiedonjyvän päiväkodissa. Olin Tiedonjyvässä avustajana elo-syyskuussa 2019, joten lapset ovat minulle entuudestaan tuttuja.

Toiminta sisältää viisi 45 minuutin mittaista toimintakertaa, jotka toteutetaan joulukuun 2019- tammikuun 2020 aikana normaalin päiväkotirytmien puitteissa. Toimintakertojen tarkoituksena on saada lapsi tunnistamaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan entistä paremmin. Tävoitteena on saada lapsi ymmärtämään tunteiden vaikutus omaan kehoon, mieleen ja käyttäytymiseen. Toimintakerroilla käsittelemme tunteita erilaisin luovin menetelmin; leikin, sadun, draaman ja kuvallisen ilmaisun keinoin. Jokaisella lapsella on oikeus osallistua toimintatuokioihin omia tuntemuksiaan kuunnellen ja näin ollen säädellä omaa osallistumistaan. Täten kunniotetaan lasten itsemääräämisoikeutta. Lasten nimiä tai kuvia lapsista ei tuoda esiin opinnäytetyössä, sillä opinnäytetyö tulee olemaan julkinen. Tällä luvalla annatte suostumuksen lapsenne osallistua toimintatuokioihin. Voitte antaa myös luvan lastenne taideteosten kuvien julkaisemiseen opinnäytetyössä.

Kiitos!

Ystävällisin terveisin,

Paula Pulkkinen

LAPSEN NIMI:

☐ Lapseni saa osallistua toimintatuokioihin

☐ Lapseni taideteoksia saa kuvata ja käyttää opinnäytetyössä

Paikka ja päivämäärä

Allekirjoitus

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Liite 2: Kunniakirja



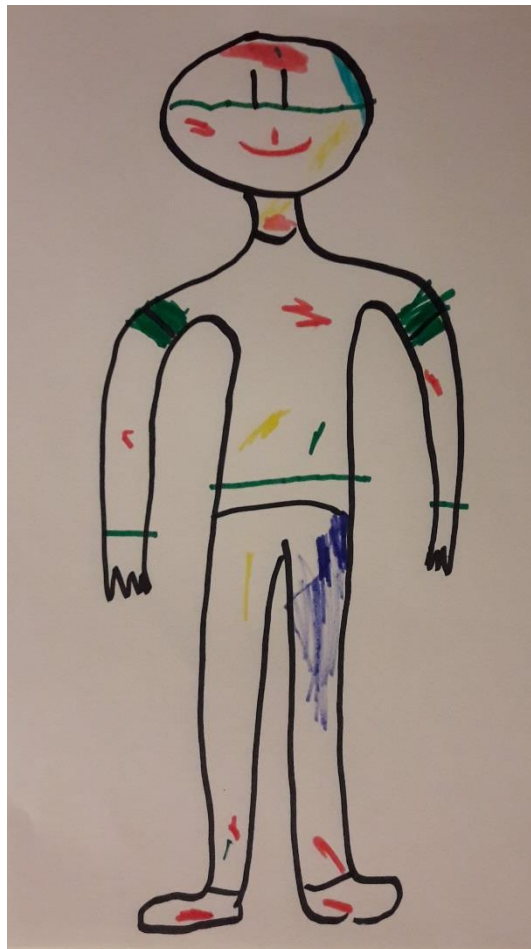
Liite 3: Tunnekasvatusmalli

Paula Pulkkinen

Helmikuu 2020

Laurea Tikkurila

# Tunnekasvatusmalli





## **Alkusanat**

Tutkimusten mukaan ihminen voi paremmin, jos hän pystyy kokemaan, näyttämään ja vastaanottamaan erilaisia tunteita (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 13).

Tunnekasvatusmalli on luotu opinnäytetyönä perustuen teoriaan ja käytäntöön. Opinnäytetyön tekijä on kehittänyt omanlaisensa tunnekasvatusmallin käyttäen monia eri lähteitä ja opintojaan pohjana sekä inspiraationa. Toimintakerrat on toteutettu ja testattu esiopetusryhmässä, mutta tunnekasvatusmallia voi käyttää kaiken ikäisten lasten kanssa.

Tunnekasvatusmalli on viiden toimintakerran tunnekerho kokonaisuus ja yhden toimintakerran pituus on n. 45 minuuttia. Valitse toimintakerroille mukaan yksi pehmolelu, nimeä se ja pidä sitä mukana jokaisella toimintakerralla. Aloita toimintakerta aina yhteisestä piiristä, jossa toimintakerta voidaan käydä etukäteen läpi kuvakorttien avulla. Laita kyseinen kuva väärinpäin, kun toiminta tehty, jotta lapset näkevät kuinka paljon on vielä jäljellä. Jokaisen toiminnan jälkeen käydään takaisin piiriin, jossa voidaan keskustella mitä ajatuksia ja tunteita toiminta lapsissa herätti. Piirissä käydään läpi myös seuraavan toiminnan ohjeet. Piirissä olisi hyvä käyttää alustoja, joka helpottaa omalla paikalla istumista.

Jokaisen toimintakerran lopuksi on loppurentoutus, jossa voi soittaa rauhallista musiikkia ja vähentää valoja. Tämän jälkeen kokoonnutaan vielä piiriin, jossa voidaan keskustella mikä tunne lapsilla on ja mikä oli toimintakerrassa kivointa.

Tunnekortteina tässä työssä on käytetty MAHTI-tunnekortteja, jotka on printattu internetistä sekä Molli-tunnekortteja, jotka on kopioitu Haapsalon ja Kirkkopellon Molli. Hyvällä mielellä vai pahalla päällä- tunteet taidoiksi kirjasta (2013). Tiedot löytyvät lopussa olevasta lähde-luettelosta. Myös muita tunnekortteja voi käyttää.

Tarkemmat selitykset ja tiedot toimintakerroista löytyvät opinnäytetyöstä, jota suositellaankin luettavaksi ennen toimintakertojen ohjaamista.

Varhaiskasvatuksen henkilökunta saa käyttää oheista tunnekasvatusmallia joko sellaisenaan tai soveltaen.

Vantaa 4.2.2020

Paula Pulkkinen

## 1. Toimintakerta

Ensimmäisen toimintakerran tavoitteena on ryhmäytyä, luoda säännöt ryhmälle ja tutustua tunteisiin yleisesti erilaisin luovin menetelmin ja keskusteluin. Teemana on jännityksen tunne.

**Alkupiiri:** Luokaa yhdessä säännöt toimintakerroille. Käy toimintakerta etukäteen läpi kuvakorttien avulla. Laita kyseinen kuva väärinpäin, kun toiminta tehty, jotta lapset näkevät kuinka paljon on vielä jäljellä.

**Alkulämmittelyleikki:** Liikutaan tilassa esittäen eri eläimiä ja eri tunnetiloja: vihainen leijona, väsynyt karhu, ujo hiiri, iloinen apina, surullinen siili, hämmästynyt marsu, kiukkuinen kissa, innostunut koira ja suuttunut käärme.

**Jännityksen tunteesta keskusteleminen pehmolelun avulla:** Pehmolelu ei aluksi uskalla tulla esiin, koska sitä jännittää ja koska se ei tunne lapsia. Kysy lapsilta ehdotuksia, mitä pehmolelulle voisi sanoa, että se uskaltaisi tulla esiin. Kerro, että jännityksen tunne pitää meidät valppaana ja tarkkaavaisena uusissa tilanteissa. Jännittäessä sydämen syke nousee ja lihakset jännittyvät. Ohjeista, että syvään hengittäminen auttaa jännityksen tunteeseen. Pehmolelu tulee esiin ja sen kanssa hengitetään kolme kertaa syvään. Jokainen lapsi saa vuorollaan moikata pehmolelua ja tsempata sitä, kun se on tullut esiin piilosta.

**Tunnepussileikki:** Käy ensin tunnekortit (MAHTI-tunnekortit) läpi lasten kanssa ja kysy lapsilta mikä tunne kuvissa on. Tilassa kävellään musiikin soidessa (esim. Mikko Alatalo: Känkkäränpöytä). Kun musiikki loppuu, jokainen saa vuorotellen nostaa tunnekortin pussista. Kun musiikki jatkuu, kävellään tunnekortissa olevan tunteen mukaisesti. Kehota lapsia käyttämään kehoa, ilmeitä, eleitä ja ääniä tunteen esittämisessä.



**Tunteista kertominen:** Pehmolelu voi kertoa tunteista lapsille seuraavan tiivistelmän avulla:

Tunteet kertovat yleensä siitä, miten me voimme ja mitä tarvitsisimme. Jokaisella on lupa tuntea kaikkia tunteita, on ok pelätä, jännittää tai tuntea kiukkua. Saa tuntea kiukkua, mutta ketään ei saa satuttaa eikä mitään rikkoa. Tunteet tuntuvat kehossa erilaisina tuntemuksina, ne näkyvät ilmeissämme, kuuluvat sanoissamme ja jopa päämme sisällä ajatuksina. Välillä tunne pistää meidät tekemään jotain pöhköä, jota sitten katuu myöhemmin. Esimerkiksi riidan aikana, olet voinut sanoa jotain tylsää kaverille, ja siitä tulee itsellekin huono mieli. Sitten kun riidan sopii ja pyytää anteeksi niin tulee parempi mieli. Tunteisiin voi vaikuttaa omilla ajatuksilla, hengityksellä, puhumalla, liikkumalla ja tekemällä. Yleensä kurjasta olostä kertominen aikuiselle auttaa. Jo kolme syvään hengitystä auttaa, se on hyvä ensiapu. Tunne muuttuu ja menee ohi. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 203-204.)

**Voima-asento:** Pehmolelu opastaa, että voima-asento auttaa jännitykseen. Tehdään yhdessä voima-asento. Mene haara-asentoon, laita kädet lanteille, pyöräytä olkapäät taakse niin, että rintakehä avautuu, nosta leuka ja katso yläviistoon. Hengitä ja hymyile. Sano ääneen tai hiljaa mielessäsi: ”Minä pärjään ja osaan”. Hengittele ja ole asennossa hetki. Kerro lapsille, että voima-asento tuottaa kehossa voimahormoneja eli siitä tulee voimakas olo. Kysy lapsilta miltä asento tuntuu.

**Koiran ravistus:** Pehmolelu neuvoo myös toisen keinon jännitykseen: Liimaa jalat tai kaliimalla lattiaan. Ajattele, että olet läpimärkä koira ja koira pitää ravistella kuivaksi. Ensin ravistellaan jalat ja nilkat, sitten polvet, reidet, lantio. Kuvittele, kuinka kaikki jännitys katoaa, kun ravistelet kehoa. Kehota lapsia huomioimaan, miltä kehossa tuntuu. Ravistellaan selkä, vatsa, rintakehä, kädet, käsivarret ja lopuksi koko keho. Ajattele, että pisarat lentävät, kun ravistelet kehoasi. Sulje silmät ja tunne miltä kehossa tuntuu. Lopuksi taivotaan jalat irti maasta. Keskustele miltä harjoitus tuntui.

**Loppurentoutus:** Loppurentoutukseksi tehdään mindfulness- ilmapalloharjoitus. Laita valot pois ja rentouttava musiikki soimaan. Lapset makaavat lattialla joko silmät auki tai kiinni. Pyydä lapsia laittamaan kädet vatsan päälle. Neuvo heitä hengittämään pitkään ja rauhallisesti, nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Pyydä heitä hengittämään syvälle vatsaan saakka niin, että kädet nousevat vatsan päällä ja laskevat hengityksen tahdissa. Kehota heitä kuvittelemaan, kuinka vatsa on kuin ilmapallo, joka täyttyy ja tyhjenee yhä uudelleen ja uudelleen. Ohjaaja voi käydä lasten luona kokeilemassa vatsassa olevia ilmapalloja, jos lapsi antaa kosketukselle luvan.

## 2. Toimintakerta

Toisen toimintakerran tavoitteena on syventyä tunteisiin vielä paremmin erilaisin toiminnallisista leikeistä, tunnekorttien ja taiteen (askartelun) avulla.

**Alkupiiri:** Kerratkaa mitä edellisellä kerralla tehtiin. Käy toimintakerta etukäteen läpi kuvakorttien avulla. Laita kyseinen kuva väärinpäin, kun toiminta on tehty, jotta lapset näkevät kuinka paljon on vielä jäljellä.

**Alkulämmittelyleikki:** Anna lasten valita vuorotellen tunne ja eläin, jollaisina liikutaan tilassa. Esimerkkejä: liikutaan kuin vihainen peikko, iloinen koira, vihainen dino, vihainen leijona ja rakastunut leijona.

**Tunnekellon teko:** Näytä lapsille Molli tunnekortit (Haapsalo & Kirkkopelto, 2013) ja miettikää yhdessä mikä tunne jokaisessa kuvassa voisi olla. Jokainen saa tehdä tunnekellon itselleen. Leikatkaa kartongista ympyrä kellotauluksi ja kellon viisari. Lapset saavat itse valita neljä erilaista tunnekuvaa Molli korteista tunnekelloonsa ja liimata ne siihen. Sen jälkeen kellon viisari kiinnitetään metallisella paperiliittimellä kellotauluun kiinni. Jokainen saa lopuksi esitellä oman tunnekellonsa muille ja kertoa mitä tunteita he ovat siihen valinneet. Pyydä lapsia laittamaan viisari sen tunteen kohdalle, joka heillä on tällä hetkellä. Kehota lapsia viemään tunnekello kotiin ja esitellä se huoltajilleen. He voivat halutessaan laittaa sen kotona johonkin esiin ja käyttää kelloa tunteen ilmaisemiseen. Esimerkiksi jos kiukuttaa niin viisarin voi laittaa kiukukuisen kuvan kohdalle, jotta huoltajat tietävät, että nyt kiukuttaa.



**Jähmettyneet patsaat:** Lapset kulkevat tilassa esimerkiksi Mikko Alatalon Känkkäränkkä musiikin tahdissa. Musiikin loputtua pitää pysähtyä ja jähmettyä tiettyyn tunteeseen, jonka ohjaaja sanoo. Muistuta, että sekä eleillä, että ilmeillä ja vartalon asennoilla pystyy ilmentämään tunnetta. Käy läpi ilon, surun, vihan, kiukun, pelon, hämmästyksen, jännityksen, ujouden, suuttumuksen ja innostuksen tunteet.

**Loppurentoutus:** Ensimmäiseltä kerralta tuttu mindfulness- ilmapalloharjoitus, jossa lapset makaavat lattialla hämärässä ja hengittelevät syvään niin kuin ilmapallo täytyisi mahassa ja tyhjenisi. Taustalla soi rentouttava musiikki. Käy vuorotellen jokaisen lapsen luona ja kokeile heidän ilmapallojaan mahassa.

### 3. Toimintakerta

Kolmannen toimintakerran teemana on tunnetaidot sosiaalisissa suhteissa. Niitä käsitellään draaman keinoin lasten osallisuus huomioiden.

**Alkupiiri:** Kerratkaa mitä edellisellä kerralla tehtiin. Jokainen voi vuorollaan moikata pehmolelua. Käy toimintakerta etukäteen läpi kuvakorttien avulla. Laita kyseinen kuva väärinpäin, kun toiminta on tehty, jotta lapset näkevät kuinka paljon on vielä jäljellä. Katsokaa läpi Molli tunnekortit (Haapsalo & Kirkkopelto, 2013) ja jokainen saa valita yhden tunnekuvan, jonka avulla voi kertoa omasta sen hetken tunnetilastaan.

**Alkulämmittelyleikki:** Halaushipassa liikutaan tilassa, kun musiikki soi ja musiikin loputtua halataan vieressä olevaa. Tätä jatketaan jonkin aikaa. Sitten lopulta jäädään kävelemään parin kanssa ja musiikin loputtua halataan toista paria. Seuraavaksi tämä ryhmä lähtee yhdessä kävelemään ja musiikin loputtua halataan toista ryhmää ja aivan lopuksi kaikki halaavat toisiaan isossa ryhmähalissa.

**Piki-satukirja** (Kirkkopelto, 2016): Lue Piki-satukirjaa (esim. 7 ensimmäistä sivua) tai vastaavaa tunnetaitokirjaa, jotta pääsette virittäytymään päivän teemaan eli tunnetaitoihin sosiaalisissa suhteissa sorminukketeatterin avulla. Jääskisen (2017a) mukaan esiopetusikäisille satu on luontainen keino tutustua tunteisiin ja tutkia niitä. Keskustelkaa sadusta yhdessä.

**Sorminukketeatteri:** Jääskinen kehottaa ottamaan mukaan tunnetaitojen ohjaamisen tueksi käsi- ja sorminukkeja. Niiden avulla lapset avautuvat paremmin omista tunteistaan tai voivat antaa neuvoja sorminukkejen tunneasioihin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 205.) Jaa lapset pieniin ryhmiin ja jokainen lapsi saa oman sorminukkeen, myös pehmolelu käy. Pyydä lapsia keksimään tarina, jossa jollekin tulee paha mieli tai on riitaa. Lapset itse keksivät ja suunnittelevat esityksen, aikuiset voivat auttaa. Sen jälkeen lapset esittävät esityksen sorminukeilla näyttämöllä, jossa lakana on viritetty kahden tuolin väliin. Esityksen jälkeen yleisö saa miettiä miten tilanteen voisi ratkaista niin, että kaikille tulisi parempi mieli. Sitten ryhmä esittää saman tilanteen niin että kaikille jää hyvä mieli.



Alla olevia tukikysymyksiä voi hyödyntää lasten pohtiessa tilanteita:

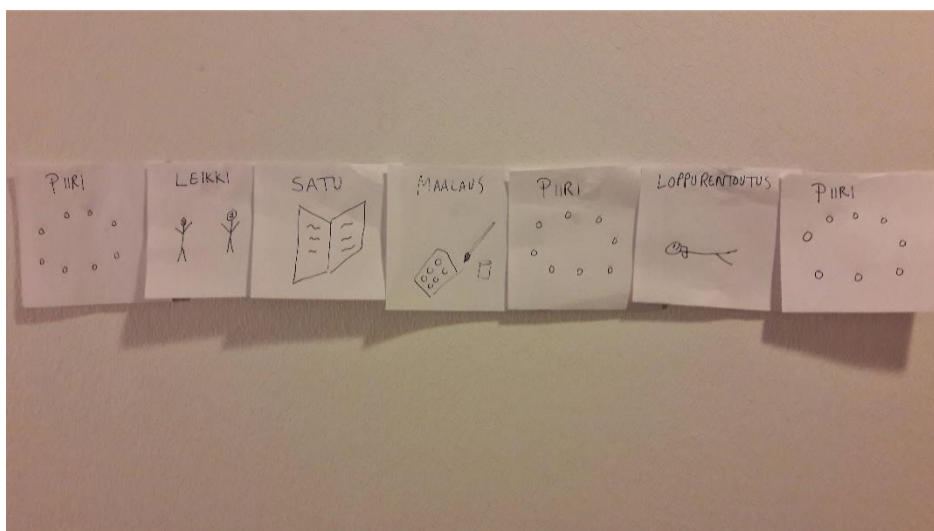
- Mikä tunne henkilöllä on?
- Miltä se tuntuu hänen kehossaan?
- Millaisia ajatuksia hänellä on?
- Mitä henkilö haluaisi tehdä?
- Mitä vahvuuksia tai taitoja henkilö tarvitsisi?
- Miten tilanteessa voisi toimia toisin, että kaikille tulisi hyvä mieli?

**Loppurentoutus:** Kehoita lapsia rentoutumaan syvään hengittämällä lattialla maaten mahallaan. Valoja pienennetään ja taustalla soi rentouttava musiikki. Hiero lasten selkiä pallolla. Kosketuksella on suuri merkitys minäkuvan rakentumisessa ja siinä, miten suhtaudumme omaan kehoomme. Kosketus viestii, että tässä on turvallista ja hyvä olla rauhassa. Hyväksyvä kosketus kulkee kehomme syviä hermosäikeitä, vapauttaa elimistöön oksitosiinia ja antaa lapselle kokemuksen, että hän on hyvä ja riittävä. Kosketus opettaa empatiaa, vahvistaa stressinhallintaa ja vähentää impulsiivisuutta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 158-159.)

#### 4. Toimintakerta

Neljännän kerran teemana on kiukun tunne.

**Alkupiiri:** Kerratkaa mitä edellisellä kerralla tehtiin. Käy toimintakerta etukäteen läpi kuvakorttien avulla. Laita kyseinen kuva väärinpäin, kun toiminta on tehty, jotta lapset näkevät kuinka paljon on vielä jäljellä. Ota pehmolelu mukaan piiriin ja kerro, että pehmolelu on herännyt väärällä jalalla ja että sitä kiukuttaa. Sillä on pahan tuulen päivä ja kiukku tuntuu sen vatsassa, jalat ovat raskaat ja häntää pistelee. Jokainen saa vuorollaan moikata pehmolelua ja lohduttaa. Keskustele lasten kanssa, milloin heitä on viimeksi kiukuttanut tai mikä heitä yleensä kiukuttaa. Kerro, että kiukun tunne auttaa meitä puolustamaan itseämme ja toisiamme (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 118).



**Kiukun tunne kehossa:** Mieti lasten kanssa, että missä kohtaa kehoa kiukku tuntuu. Piirrä etukäteen ihmisen hahmo ja laita paperi seinälle. Jokainen lapsi saa valita tuseista värin, joka kuvastaa kiukkua ja käydä värittämässä sen kohdan kehosta missä kiukku tuntuu.

**Alkulämmittelyleikki:** Kiukkujumppa. Miten liikut, kun olet kiukkuinen? Mitä kiukkuiset jalat tekevät, entä kädet? Millainen on kiukkuinen ääni? Jokainen saa näyttää vuorollaan oman kiukkuisen liikkeen, jota muut sitten matkivat. Muistuta lapsia käyttämään koko kehoa, ilmeitä, eleitä ja ääntä.

**Tunnemaalausta:** Laita kiukkuista musiikkia soimaan (esim. Children of Bodom: I worship chaos) ja ohjeista lapsia maalaamaan kiukun tunnetta paperille esimerkiksi vesiväreillä. Kehota lapsia miettimään minkä värinen kiukku on? Miltä se näyttää? Minkä muotoinen kiukku on? Maalaamisessa saamme kokea pystyvämme muuttamaan



asioita paperilla. Sisäinen paine puretaan paperille, jossa sitä pystyy tarkastelemaan kauempaa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 198 & 223.) Musiikin avulla voi ilmaista tunteita, kokea sekä jäsentää niitä. Musiikki voi viritellä ja avata erilaisia tunnekokeuksia sekä toimia lohduttajana tunteiden vallassa. Musiikki sopii hyvin moneen tunteitaohjaamiseen taustalle. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 196 & 224.)

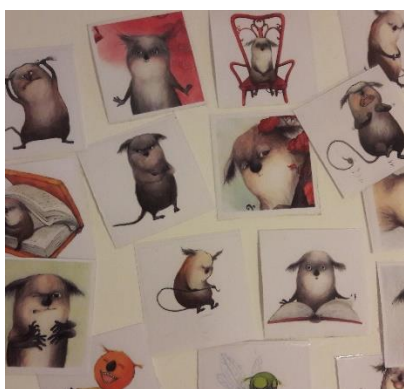
**Kiukkuinen meri:** Leikkiin tarvitaan leikkivarjo tai lakana ja palloja. Kuvitellaan, että pallot ovat laivoja ja lakana on meri. Lapset ohjaavat laivoja pitämällä lakanasta kiinni. Ensin on tyyni ja rauhallinen ilma ja laivat liikkuvat hitaasti. Laineet ovat pieniä. Pikkuhiljaa aallot voimistuvat ja niistä tulee kiukkuisia. Tuuli koventuu ja myrsky nousee. Vihainen myrsky yltyy raivoiseksi ja laivat hyppivät aalloilla. Sitten taas pikkuhiljaa vihainen myrsky laantuu ja aallot ovat taas rauhallisia ja iloisia. Tehtävän jälkeen kerro, että omat tunteet ovat kuin aallot, välillä ne voimistuvat ja sitten taas rauhoittuvat. Tunteet tulevat ja menevät.

**Loppurentoutus:** Loppurentoutuksessa käydään maahan makaamaan ja tehdään mindfulness-harjoitus. Laita soimaan rentouttavaa musiikkia ja vähennä valoja. Pyydä lapsia hengittämään syvään ja rentoutumaan. Ohjeista heitä jännittämään kehon eri osia ja sitten päästämään ne rennoksi. Jännitä ja rentouta ensin oikea käsi, sitten vasen käsi, oikea jalka ja lopuksi vasen jalka. Näin lapsi oppii päästämään irti jännityksestä ja tunnistamaan millaiselta rento keho tuntuu.

## 5. Toimintakerta

Viidennen toimintakerran tavoitteena on tutustua ilon tunteeseen ja päättää toimintakertojen kokonaisuus iloisissa merkeissä.

**Alkupiiri:** Kerratkaa mitä edellisellä kerralla tehtiin. Käy toimintakerta etukäteen läpi kuvakorttien avulla. Laita kyseinen kuva väärinpäin, kun toiminta on tehty, jotta lapset näkevät kuinka paljon on vielä jäljellä. Kerro, että pehmolelu on iloisella tuulella. Jokainen saa moikata pehmolelua vuorollaan. Katsokaa läpi Molli tunnekortit (Haapsalo & Kirkkopelto, 2013) ja jokainen saa valita yhden tunnekuvan, jonka avulla voi kertoa omasta sen hetken tunnetilastaan.



**Alkulämmittelyleikki:** Tunnepussileikki. Käy ensin tunnekortit (MAHTI-tunnekortit) läpi lasten kanssa ja kysy lapsilta mikä tunne kuvissa on. Tilassa kävellään musiikin soiodessa (esim. Mikko Alatalo: Känkkäränpöytä). Kun musiikki loppuu, jokainen saa vuorotellen nostaa tunnekortin pussista. Kun musiikki jatkuu, kävellään tunnekortissa olevan tunteen mukaisesti. Kehota lapsia käyttämään kehoa, ilmeitä, eleitä ja ääniä tunteen esittämisessä.

**Taidenäyttely:** Pitäkää taidenäyttely viime kerran maalauksista. Lapsille voi antaa keksejä, koska taidenäyttelyssä on yleensä tarjoiluja. Tarkoituksena on luoda viimeisestä kerrasta kiva kokemus, johon on mukava lopettaa. Käykää jokaisen työ erikseen läpi. Jokainen saa keksiä työlleen nimen ja kertoa siitä halutessaan.

**Piiri:** Menkää takaisin piiriin keskustelemaan ilon tunteesta. Kerro, että ilon kokemuksesta voi ammentaa voimaa vaikeina hetkinä ja että, ilon tunteet auttavat palautumaan ikävistä tilanteista (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 155-156). Kysy lapsilta mitkä asiat tekevät heidät iloisiksi. Kirjoita ilon aiheet paperille. Paperin voi laittaa seinälle ja muistella ilon tunteita herättäviä asioita myöhemminkin. Miettikää missä kohtaa kehoa ilon tunne tuntuu. Jokainen saa valita iloa kuvaavan värin ja värittää kohdan paperille piirrettyyn ihmishahmoon, jossa tuntee iloa.

**Sydämen antaminen:** Leikkaa jokaiselle lapselle valmiiksi punainen sydän ja laita ne pussiin. Jokainen saa vuorotellen nostaa yhden sydämen pussista ja antaa sen jollekin, jolla sitä ei vielä ole ja sanoa jotain kivaa toiselle (Haapsalo & Kirkkopelto 2013). Tässä harjoituksessa opetellaan sanomaan jotain kivaa toiselle ja vastaamaan kiitos, kun saa sydämen.

**Ilon disco:** Ottakaa valoja pois ja tanssikkaa iloisesti Kikattava Kakkiainen-musiikin tahtiin. Miettikää miltä liike tuntuu iloisena? Millainen ilme on iloisena? Mikä olisi ilon ääni?

**Loppurentoutus:** Kehoitetaan lapsia rentoutumaan syvään hengittämällä lattialla maaten mahallaan. Valoja pienennetään ja taustalla soi rentouttava musiikki. Hiero lasten selkiä pallolla.

**Kunniakirja:** Lopuksi lapsille voi antaa kunniakirjan osallistumisesta tunnekerhoon.



## **Lähteet**

Aitlahti, K. & Reinikainen S. 2018. Polkuja rauhoittumiseen. Läsäolotaitoja lapsille ja nuorille. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.

Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Molli. Hyvällä mielellä vai pahalla päällä- tunteet taidoiksi. Helsinki: Lasten Keskus.

Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017a. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017b. Mitä sä rageet. Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.

Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness. Helsinki: Viisas Elämä.

Kirkkopelto, K. 2016. Piki. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.

MAHTI-tunnekortit. Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. Viitattu 7.1.2020.

[http://www.kvtl.fi/contentimages/Projektit/Mahti/MAHTI\\_tunnekortit\\_tulostusversio.pdf](http://www.kvtl.fi/contentimages/Projektit/Mahti/MAHTI_tunnekortit_tulostusversio.pdf)

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen Mielenterveysseura.